



# 給食だより10月号



令和3年9月30日

しらゆり保育園

喜多 綾

食欲の秋です。たくさん食べて元気に毎日過ごしましょう。

保育園でもいよいよ新米が出る頃です。おやつなどで新米が登場しますよ。

## お米の栄養

お米には、パワーの源となるでんぷんの他、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1・Eなどの栄養素がふんだんに含まれています。でんぷんは身体の中でブドウ糖に変化しエネルギー源として脳の働きを活性化する役割があります。

### お米パワーその1

お米で脳を活性化

”白いご飯“を口の中で、おかずと混ぜながら食べると味を敏感に感じ、たくさん唾液が出ます。その唾液に含まれるホルモンは脳を活性化してくれます。

### お米パワーその2

腹持ちが良い

ご飯の後、身体を動かすとエネルギーがじわじわと燃えることで腹持ちが良いという特徴があります。

### お米パワーその3

パン・麺食に負けない  
噛み応え

お米は、パンや麺などよりもしっかりした”粒“でできていて、歯ごたえがあります。よく噛むことで、顎の筋肉が発達し丈夫な歯を育てます。

## ～石川県で良く流通しているお米の紹介～

①5月上旬代掻き作業



## ばら組の 米作り

②翌日苗植え



③9月下旬稲刈り



## 今月のレシピ～タコライス～

○材料○ (2人分)

- 豚ひき肉or合挽肉 150g
- キャベツorレタス 2～3枚
- チーズ(ピザ用) 適量
- ケチャップ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ソース 小さじ1
- 油 適量

○作り方○

- ①油でひき肉を炒め、※の調味料で味つけをし火が通ったら止める
- ②千切りしたキャベツorレタスを茹でて冷ます
- ③ご飯に②→①の順にのせてチーズをトッピングする



※