



## 給食だより 10月

幼保連携型認定こども園  
やまびこ保育園

食欲の秋です。栗やサツマイモ、梨、ブドウ、お米など、多くの食材が旬を迎える秋はいつもより食欲が増す、という考えから「食欲の秋」と呼ばれるようになったそうです。まずは新米、ごはんについてのお話です。



### ★ごはん で元気に

～炭水化物の働き～



ごはんに含まれる炭水化物にはとても重要な働きがあります。炭水化物は、体内に吸収されるとブドウ糖という糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源として利用されます。特に脳はブドウ糖を主たるエネルギー源とします。脳の活動を維持するためには多量のブドウ糖が必要になります。ブドウ糖が不足すると、脳の働きが鈍くなったり集中力が低下、炭水化物が不足すると、スタミナ切れを起こしたり、疲れやすくなるのです。炭水化物は、私たちの活動源として欠かせない栄養素です。

### ★炭水化物を1日どの程度摂取すればいいか

体内のエネルギー代謝を正常にするためには、最低でも1日に100～150gの炭水化物が必要です。ごはんに換算すると、ごはん茶碗約2杯です。

### ★ごはん で炭水化物をきちんと摂る

炭水化物を効果的に摂るには、ごはんが適しています。ごはんの主成分である炭水化物は優先的にエネルギー源として使われるからです。また、ごはんはゆっくり消化・吸収されます。食後の血糖値の上昇も穏やかで、インスリンの分泌も少なく、結果的に体脂肪になりにくいのです。ごはんは腹持ちもよい食品なので、食べ過ぎや間食を防ぎ、肥満予防にもなります。

### \* 今月の絵本料理 \*

#### < ぼくちカレーライス >

#### < 材料 > (8皿分)

豚肉	300g
玉葱	中2個(400g)
じゃが芋	中2個(300g)
人参	中1本(200g)
サラダ油	大さじ2
水	1000ml
お好みのカレールー	1箱(約140g)



#### < 作り方 >

- ① 玉葱、人参、じゃが芋、豚肉を食べやすいサイズに切ります。
- ② 厚手の鍋に中火で熱し、サラダ油大さじ2杯を鍋になじませます。
- ③ 玉葱、じゃが芋、人参、豚肉の順で炒めていきます。
- ④ それぞれの具材に油が回り、しんなりしたら水1000mlを加えます。
- ⑤ あくを取り、具材が柔らかくなるまで煮込みます。(弱火～中火で沸騰から15分)
- ⑥ 火を止め、ルーを入れ、丁寧に溶かして完成です。

### 9月の食育より ～伝えよう「感謝の気持ち」～

○食事は感謝の言葉から「いただきます。」  
食材と食材を育てた人と食事を作ってくれた人に対する敬意と感謝の気持ちです。  
○「ごちそうさま」は食事を作るために色々な所をかけ回り、材料を集めてくれた人への労いを表す言葉です。

食育の後の給食では3歳児は「見て！全部食べたよ」と完食したお皿を見せてくれました。4歳児はお皿に残った人参を見て「まだ残っているよ、もったいない」と子ども同士で注意し合う姿が見られました。

今回の食育で子どもたちなりに、お話の意味が伝わったようで嬉しく思いました。この機会に好き嫌いをせず、少しずつ嫌いなものも食べていけたらと思います。

10月の食育は5日(月)から9日(金)の予定です。

#### \* 先月の人気メニュー \*

- ・豆腐ハンバーグ
- ・鶏の唐揚げ
- ・フライドポテト

