なのはなだより

令和８年　１０月　きゅうしょくしつ

食欲の秋になり、子どもたちもよく食べるようになってきました。秋の味覚といえば、さんま・栗・柿・梨・新米とたくさんの食材が出てきます。朝晩と冷え込むようになり、寒暖差により体調を崩しやすい時季ですので、規則正しい生活を心掛けるとともに、栄養がたっぷり入っている旬の食材を食べて寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

新米がおいしい季節になりました

秋は新米の季節です。新米は古米に比べて水分が多く、炊いた時につやがあり、香りがよく、もちもちとした食感が特徴です。給食でも１０月から新米を出しています。新米には炭水化物が多く含まれており、活動するときのエネルギー源になります。他にもたんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれており、バランスのよい食品です。ひまわり組はクッキングで新米を炊き、おにぎりを作りました。自分で握った新米おにぎりを食べて、「もちもちしてるね」「おいしい」と、新米を味わっていました。

お米のパワー

◎脳や身体のエネルギーになる

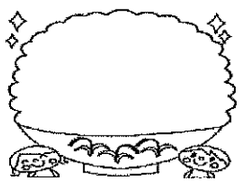
お米の主成分は炭水化物で、エネルギーとして働きます。たんぱく質やビタミンB、ビタミンEなどの栄養素がふんだんに含まれています。

◎どんな料理に合う？

お米はどんな料理にも組み合わせることができ、さまざまな食品をバランス良く食べることができます。

◎よく噛むことができる

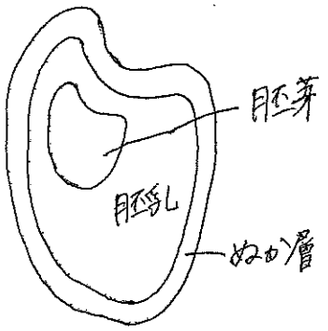
粒で摂取するため、よく噛むことができます。



お米ができるまで

お米づくりは春から始まり、５月に田んぼに苗が植えられます。そして稲は少しづつ大きくなり８月の中旬には稲に花が咲き、つぶつぶしている実が膨らみはじめます。９月の中旬に少しづつ黄色になって９月の終り頃、田んぼにお米が実ります。

☆いろいろある精米の種類☆



・玄米…モミからモミガラだけを取り除いたもの。

・半つき米…玄米から５０％くらいぬかを取り除いたもの。

・７分づき米…玄米から７０％くらいぬかを取り除いたもの。

・胚芽精米…ぬかを全部取り除き、胚芽保有率８０％以上のもの。

・精白米…ぬかと胚芽の両方を取り除いたもの。

お米を食べると太りやすい？

６枚切りの食パン１枚とご飯一膳を比べるとご飯の方がカロリーが高くなります。しかし、パンはバターやジャムを付けることが多く、おかずも高カロリーなものになりがちです。その点ご飯は、そのままでもおいしく食べられ、いろいろな食材を組み合わせることができます。また、腹持ちの良さと満腹感も優れています。

食事・運動・睡眠で寒さに負けない体づくりを！

季節の変わり目には生活スタイルの変化から、生活のリズムを崩し、それに伴い体調も崩しがちです。日頃からよく運動し、十分に睡眠をとる、といった基本的なリズムを整えていき、風邪をひきにくい体をつくっていきましょう。

運動　**～体を動かそう～**

疲れすぎない程度に運動をしましょう。適度な空腹感が湧き、熟睡にもつながります。汗をかいたらよくふいて体を冷やさないようにしましょう。

睡眠　**～体をよく休ませよう～**

体を動かしたあとはよく休ませ、体に疲れを残さないようにします。心の疲れをほぐしてあげることも大切です。

食事　**～偏食しないで何でも食べよう～**

偏食せずにしっかり食べると、栄養がとれ、元気な体をつくることができます。