

給食室からのおたより



令和5年度 面川報徳保育園



あけましておめでとうございます

年末・年始と楽しい休みが続き、食事面や生活面のリズムが乱れがちだったのではないのでしょうか。これからの時期、風邪・インフルエンザ・胃腸炎などが流行り体調を崩しやすいので、生活リズムを整え、旬の食材を食べて身体を温めましょう。



会津郷土料理「こづゆ」



会津地方の冠婚葬祭には欠かせない代表的なおもてなし料理です。里芋、人参、豆麩、きくらげ、糸コン、乾燥シイタケ、干し貝柱などが入った具たくさんのお吸い物です。「最高のおもてなしをしたい」という会津の人情から、何杯おかわりしても失礼にならないという習慣が残っているそうです。

1月の誕生会献立で提供します。



1月旬の食材

みかん



みかんの旬は10月から1月です。

手で皮をむき、生のまま手軽に食べることができる果物です。

カリウム 高血圧予防 ビタミンC 免疫力アップ

栄養 美肌効果 シミ・そばかす予防

動脈硬化予防 悪玉コレステロールを減らす

ストレス緩和 GABAを作り出し気持ちを静める効果

疲労回復 便秘解消 むくみ改善 花粉症予防 等



豆知識 みかんの白い筋や袋には高血圧の予防や、中性脂肪を分解してくれる働きがあります。また、「ペクチン」という水溶性食物繊維も含まれているので便秘改善にも効果があります。



ご飯（お米）をしっかり食べましょう！！



ご飯の特徴と栄養

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パン・麺」に比べて緩やかな速度で消化や吸収を行います。そのためご飯は腹持ちが良く血糖値が上がりにくい健康的な食品です。

ご飯には、たんぱく質（血や肉等身体の基本を作る）、脂質（細胞を作る）、ビタミンB1（糖質の代謝に関わる）、ビタミンB2（糖質、脂質、たんぱく質の代謝に関わる）、鉄（酸素を運び貯蔵する）、カリウム（ナトリウムの尿中排出を促す）、亜鉛（成長を促し、味覚を正常に保つ）、食物繊維（腸内環境を整える）などが含まれるので、たくさんの栄養素を摂取できます。

お米と健康的な脳の発達について

お米は、脳の発達にとっても重要です。お米に含まれるビタミンB1は、脳のエネルギー源として必要な栄養素であり、脳を正常に機能させるためには欠かせないものです。また、お米に含まれるデンプンは、体内でブドウ糖に分解されます。このブドウ糖は、脳を刺激し、集中力や記憶力を高める効果があります。

ご飯のメリット

- ・粒状なので、パンに比べ咀嚼回数が増えゆつくりと噛む習慣が身につく
- ・体調に合わせて水分調整ができる
- ・水と米しか使用しないので安心して食べられる
- ・おにぎりにすれば手軽に持ち運びができる



子どもの成長には栄養バランスの良い食事がかせません。ご飯を主食にすると、肉や魚、野菜といったおかずが必要になり、自然と栄養バランスが整いやすくなります。また、ご飯を中心とした和食は世界からも認められた食事です。



1月の行事

12日（木）だんごさし

18日（水）誕生会

