



毎日、暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さに負けず元気いっぱい過ごしています。保育園のスイカの収穫も始まりました。畑のスイカは甘くて子どもたちは大喜びです。

体温調節のために大量に汗をかく時期は、水分補給がとても重要です！！上手に水分補給し、熱中症に気をつけ元気に夏を乗り切りましょう。

**★ごはんで元気！ ～ごはんが一番～**

**ごはんを食べると頭がよくなる!?**

- 1 ごはんは、口の中で色々なおかずと混ぜながら『よく噛んで』食べます。
- 2 唾液がたくさん出ます。
- 3 唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。  
(スパゲッティや菓子パンは味がついているのでごはんのようにいきません。)

**★ごはんは腹持ちがよく太りにくい！**

粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え腹持ちがよく太りにくいという特徴があります。

**★繊維質が多く、便秘になりにくい！**

穀物は食物繊維が豊富です。便秘解消にはぴったり！

**★ごはんは子どもの五感を育てます！**



いろいろなおかずにあう

**ごはん**

洋 和 中

ごはんは味が淡白なため和風・洋風・中国風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。

また、ごはんはおかずと一緒に口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。



**精米方法で変わる栄養価！！**

もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
	<p>もみからもみがらだけを取り除いたもの。</p>	<p>玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。</p>	<p>玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。</p>
	(100g当たり)	(100g当たり)	(100g当たり)
	炭水化物 73.8g	炭水化物 75.3g	炭水化物 77.1g
	ビタミン B <sub>1</sub> 0.41mg	ビタミン B <sub>1</sub> 0.23mg	ビタミン B <sub>1</sub> 0.08mg
	ビタミン B <sub>2</sub> 0.04mg	ビタミン B <sub>2</sub> 0.03mg	ビタミン B <sub>2</sub> 0.02mg
	食物繊維 3.0g	食物繊維 1.3g	食物繊維 0.5g

〇ふたば保育園では、おやつがおにぎり（鮭おにぎり・ツナおにぎり・塩おにぎりなど、具がシンプルなもの）の時、玄米を精白米に1割加えてごはんを炊いています。上の表のように玄米は、白米よりビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含むため、体にとってもよいです。

- 食物繊維が多いため消化があまりよくないので、よく洗い、長めに水に浸けてから白米に混ぜて炊きます。
- ご家庭で玄米を混ぜて炊く場合は、3合の精白米に1/3カップの玄米を入れて一晩水に浸けてから炊飯器で普通に炊きます。ぷちぷちした食感があり、うまみが増して美味しくいただけます。

