



令和4年8月31日  
ふたば保育園

## 「米」をしっかり食べましょう

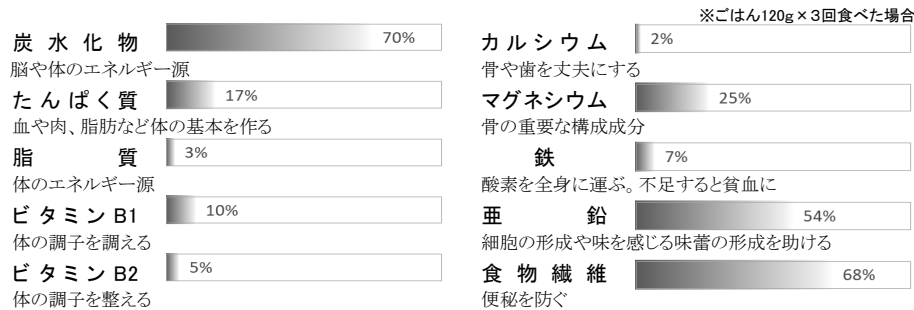
お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えている主食。ご先祖様の知恵と努力で、私たちは、お米を安定して食べることができています。

お米を中心にした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。その一方で、近年は、炭水化物である「お米」を制限するダイエット法が流行するなど、お米の消費量は減少傾向にあります。今回は、バランスの良い食生活のために、改めてお米の良さをみつめ直します。

### ★お米の栄養

お米は、生きるために不可欠なエネルギーの供給源であり、体の構成成分となるたんぱく質を含みます。その他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むお米は、日本人の健康を支えています。

【「ごはん」から摂取できる栄養量はどれくらい？（必要量を100%とした時の値）】



資料：「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（文部科学省）

### ★お米の利点

#### 1・安定して食べることができる

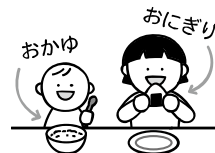
国は、お米が不足して価格が高騰することのないように、米の需給の的確な見通しを策定し、生産調整を行い、米不足の場合に向けて備蓄をしています。自給率100%で、安定した価格で購入できるお米は、ご先祖様から受け継がれ、日本の主食として守られている貴重な食べ物です。お米をしっかり食べることは、日本の農業、食文化の継承につながります。



#### 2・子どもにとって食べやすい

咀嚼・嚥下機能の未発達な子どもにとって、食べやすさは、摂取できる栄養量に影響を与えます。お米は、炊くことである程度の粘度がでるため、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができます。

また、お米を炊く時の水分量を変えれば、炊きあがりのご飯の硬さが変わるため、子どもの発達に合わせて調理することができます。



### 3・栄養・味のバランスがとりやすい

和食・洋食・中華、どんな料理にも合う「お米」。毎日、炊いた「ごはん」を中心に、主菜（肉・魚・卵・大豆）と副菜（野菜・芋・海藻）を揃えることで栄養のバランスが整います。

また、お米（主食）とおかず（主菜・副菜）を交互に食べる三角食べをして、お米（甘味）とおかず（塩味）を、口腔内で上手に混ぜ合わせることで、糖分、塩分を抑えながら、食事を楽しむことができます。



### ●給食で提供している発芽玄米について

ふたば保育園では、白米と発芽玄米を2対1の割合で混ぜて提供しています。発芽玄米とは、前日に玄米を水に浸し、特殊なお釜で40℃前後の温度で、1時間発芽させたものです。同じ種でも発芽させることで栄養価が倍増します。特にビタミンB群、食物繊維が多く含まれています。

## 9月1日は、「防災の日」です。

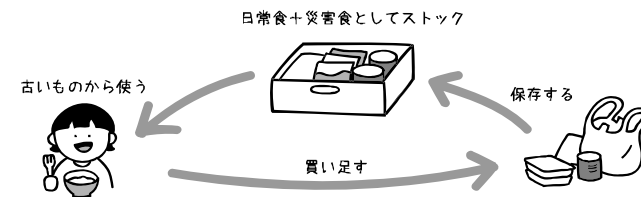
ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際に、普段から食べている食品や災害時に使用する非常食を各家庭の食生活に合った内容で備蓄する必要があります。また、非常食にお子さんがかいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。

### ★災害食としての乾物

冷蔵庫が使えない災害時には、「乾物」が役に立ちます。日頃から乾物を使うことを習慣にして、万が一の時に備えましょう。ちょっとした備蓄のコツで、災害食を確保しながら、日常でも活用できます。

#### ＜備蓄のローリングストック法＞

最初に、1か月に使う倍の量を購入します。消費期限の近いものから順に使い、半量を使い切ったところで、使った量と同じ量を買います。このように常に余分がある状態をキープし続けることがポイントです。



#### ＜乾物リスト＞

出汁の材料	メインの材料	副菜の材料	味付け・和え衣の材料
<input type="checkbox"/> 昆布	<input type="checkbox"/> 凍り豆腐	<input type="checkbox"/> 切り干し大根	<input type="checkbox"/> 塩昆布
<input type="checkbox"/> かつお節	<input type="checkbox"/> 豆	<input type="checkbox"/> ひじき・わかめ	<input type="checkbox"/> しそふりかけ
<input type="checkbox"/> 煮干し	<input type="checkbox"/> 麩	<input type="checkbox"/> 干しえび	<input type="checkbox"/> ごま
<input type="checkbox"/> 干しいたけ	<input type="checkbox"/> 乾麺	<input type="checkbox"/> 糸かんでん	<input type="checkbox"/> のり