

食育だより



令和5年10月

河江小学校 文責

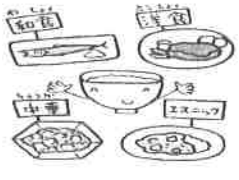
澄み切った青空と少し冷たい空気が秋を感じさせるこの頃です。朝晩と日中の気温差が大きいです。一年で一番過ごしやすい時期です。秋は「〇〇の秋」とたくさん言われるように、いろいろなことにじっくりと取り組むにはよい季節です。そして、「味覚の秋」と言われるようにおいしい食べ物がたくさん出回ります。実りの秋に感謝して、おいしくいただきましょう。

秋の季節で米

米は日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物のひとつです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給を保っています。しかし、米の消費量は年々減少傾向にあると言われています。主食としての米の素晴らしさについて見直してみましょう。



おいしいご飯を
食べよう！

粒なのでよく かむ習慣がつく！	ゆっくり消化・ 吸収される！	量のわりには ヘルシー！	どんな料理にも 合う！
 粉にして食べる小麦よりもよくかむ習慣が身につきます。	 血糖値がゆるやかに上昇するので、腹持ちがいい。	 米に水分をたっぷり吸収させてたくので、量の割にカロリーは低めです。	 和洋中いろいろなおかずに合い、食生活を豊かにしてくれます。

～ご飯「お茶碗」一杯分150g (252kcal) の栄養～

- たんぱく質 3.8g (=牛乳111ml)
- 脂質 0.5g (=6枚切り食パン1枚)
- 糖質(炭水化物) 55.7g (=じゃがいも小3個)
- カルシウム 5mg (=ごま1.2g)
- 鉄分 0.2mg (=ほうれん草1～2枚)
- ビタミンB1 0.03mg (=キャベツの大きな葉1枚)
- 食物繊維 0.5g (=りんご1/3個)

栄養が
いっぱい！



★日本型食生活を見直してみよう★

ご飯を主食にした場合、いろいろなおかずに合うというよさがあります。また、栄養のバランスがとりやすいという特長もあります。日本人の健康と長寿を支えてきた日本型食生活を大切にしたいですね。



ごはん+みそ汁は最強コンビ



大豆は、ご飯に不足しがちなアミノ酸(たんぱく質のもとになるもの)を補う働きがあります。ごはんのみそ汁と一緒に食べることで、たんぱく質を効率よくとることができます。旬の野菜を入れた具たくさんのみそ汁は、栄養たっぷりのおかずになります。