きゅうしょくだより　10月

牛窓ルンビニ保育園
令和8年10月

お米のちから～毎日の主食を見直してみよう

「ご飯ってふとるんじゃないの？」「パンの方が手軽だし……」そんな声を耳にすることがあります。でも実は、日本の食卓に長く根付いてきた、栄養バランスに優れた食べ物です。今月は、お米のすごさと、子どもの捕食（おやつ）への活用法をお届します。

★お米は「すごい食べ物」だった

白米は主にエネルギー源。さらに、たんぱく質・ビタミンB1B2・鉄など、体に必要な栄養素を幅広く含みます。パンと比べると脂質・塩分が少なく、原材料がシンプルなのも特徴のひとつです。

	子ども茶碗１杯	パン６枚切り１枚
エネルギー	約203kal	約149kcal
脂質	約0.4ｇ	約2.5ｇ
食塩相当量	0ｇ	約0.8ｇ
食品添加物	なし	イーストフード・乳化剤

※日本食品標準成分表（八訂）より

※量が異なるため単純比較ではありませんが、脂質・塩分の差は明確です。

★お米のメリット

○腹持ちが良い

ゆっくり消火されるため、エネルギーが長続きし、午前中の散歩や遊びの時間まで、腹持ちを支えやすい。

○何にでも合う

和・洋・中、どんなおかずとも相性が良く、食経験を広げやすい食べ物です。「今日のおかずは何？」という食への関心にもつなげやすい。

○体にやさしい

脂質が少なく消化が良いため、体調を崩した時にも食べやすい食品です。

○日本の食文化そのもの

お米は行事食（おもち・ちらし寿司）にも欠かせない存在。食文化への継承にもなります。

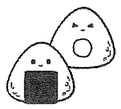
★お米は「腸活」にも

お米に含まれるでんぷんの一部は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで届きます。この成分を「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）といい、大腸の奥で善玉菌のえさになります。善玉菌が増えると腸内環境が整い、お腹の調子が良くなります。毎日のご飯がそのまま「腸活」につながっているのです。

◎冷ご飯はさらに効果的！！
炊いたご飯を冷やすと、レジスタントスターチが増えます。おにぎりやお弁当のご飯が、腸にとってうれしい食べ物になるのはそのためです。「捕食におにぎりは」は栄養面でも手軽でやさしい選択です。

★簡単レシピ　手づかみしらすおにぎり

【材料4個分】
ご飯　200ｇ/しらす20ｇ/白ごま　小さじ1/塩　少々
【作り方】
①ご飯にしらす・白ごま・塩を混ぜる
②食べやすい大きさに丸める。
③お好みでのりを巻いて完成。



❁アレンジ
しらすの代わりに鮭フレーク・梅干し・枝豆・ツナ缶・そぼろ肉炒り卵などでも。冷めておいしく、持ち運びにも便利です。腸活を意識するなら、冷やしてから食べるのもおすすめです。

かぼちゃのチーズ焼き　（おすすめ1品おかず）

材料	分量	作り方
かぼちゃ	50	①　かぼちゃは種をとって1口サイズに切って蒸しておく。
マヨネーズ	2	②　鉄板に蒸したかぼちゃを並べ、マヨネーズをかけ、チーズをのせ3～5分ぐらい焼く。
チーズ	5	

マシュマロサンド　（人気おやつ）

材料	分量	作り方
リッツ	2枚	①　レンジの中にクッキングシートをしき、クッキングシートの上にマシュマロをのせる。
マシュマロ	1個	②　レンジで30秒ぐらいかけ、マシュマロがやわらかくなっていたら、もう1枚のリッツをのせて
		マシュマロを挟む。ひっつきが気になるならもう一度10秒ぐらいレンジにかける。

瀬戸内市 まいしょく やさい setouchi city

毎食やさいを食べよう！

瀬戸内市ホームページ
「みんなの食育ひろば」

瀬戸内市は、健康な体づくりのため、「毎食やさい」を食べることをすすめています
野菜を使った市内の学校、園の給食レシピを市ホームページにのせています。ぜひご活用ください！

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとって欲しいもの
1	木	麦ごはん　鶏肉ときのこのバタポン炒め わかめサラダ　根野菜のきんぴら　バナナ	えびせん お茶	フレンチトースト 牛乳	魚類
2	金	ごはん　炒り鳥　かぼちゃの天ぷら 法蓮草の浸し　グレープフルーツ	トースト 牛乳	カステラ 牛乳	芋類
3	土	きつねうどん　オレンジ	ムーンライト 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
5	月	麦ごはん　豚肉と厚揚げのうま煮 ジャーマンポテト　小松菜のおかか和え　オレンジ	白い風船 牛乳	鉄・Caヨーグルト 牛乳	海藻類
6	火	三色どんぶり　キャベツの塩昆布和え 味噌汁　バナナ	きなこ豆 牛乳	黒ぼう 牛乳	大豆・大豆製品
7	水	ごはん　豚肉とさつま芋のバター醤油 もやし和え　マカロニサラダ　グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	ミロケーキ 牛乳	きのこ類
8	木	麦ごはん　煮魚　千草煮　ひじきの煮物 バナナ	リッツ 牛乳	ビスコ 牛乳	肉類
9	金	カレーライス　コーンサラダ　チーズ(3上)	みかん缶 牛乳	パインケーキ 牛乳	魚類
10	土	豚丼　オレンジ	マリービスケット 牛乳	ムーンライト 牛乳	野菜類
13	火	ごはん　豚肉の味噌焼き　法蓮草の胡麻和え 五目煮　オレンジ	コーンフレーク 牛乳	雪の宿 牛乳	海藻類
14	水	麦ごはん　ひじき入り厚焼き玉子　相性汁 小松菜のツナ和え　バナナ	ミロトースト 牛乳	フルーチェ 牛乳(3上)	きのこ類
15	木	ごはん　魚のオランダ揚げ　ポテトサラダ いんげんソテー　オレンジ	カルソフトクッキー 牛乳	えびせん ミロ	肉類
16	金	ごはん トマトチキングラタン　マーマレードサラダ ブロッコリーのおかか和え　グレープフルーツ	チーズケーキ風トースト 牛乳	人参ケーキ 牛乳	魚類
17	土	焼きそば　オレンジ	動物ビスケット 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	大豆・大豆製品
19	月	ごはん　豚ニラ炒め　法蓮草の中華和え 中華風コーンスープ　オレンジ	バナナカステラ 牛乳	鉄カルプリン 牛乳	海藻類
20	火	ごはん　れんこんハンバーグ　チーズポテト ブロッコリーとツナのサラダ　バナナ	シガーフライ 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	きのこ類
21	水	ごぼうとベーコンのごはん トマトキッシュ風 スパゲティーサラダ　里芋の煮っころがし	フルーチェ お茶	まがりせんべい 牛乳	魚類
22	木	ごはん　魚のきのこあんかけ　かに風味サラダ きんぴら風　バナナ	マカロニきなこ 牛乳	田舎蒸しパン 牛乳	肉類
23	金	ごはん　酢豚　バンサンスー　もやし炒め オレンジ	せとのしお 牛乳	マシュマロサンド 牛乳	大豆・大豆製品
24	土	★運動会★			
26	月	★運動会予備日★ 弁当持参	チョイス 牛乳	ぽたぽた焼き 牛乳	全部
27	火	ごはん　魚のピカタ　ミモザサラダ 千切り野菜のスープ　バナナ	きなこトースト 牛乳	アップルケーキ 牛乳	緑黄色野菜
28	水	ごはん　鶏肉の照り焼き　法蓮草のおかか和え 南瓜の煮物　オレンジ	ビスコ 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	海藻類
29	木	ごはん　豚肉のレモンソース絡め ひじきのミルキーサラダ　粉ふき芋　バナナ	クラッカーサンド 牛乳	ケーキ 牛乳	きのこ類
30	金	ハロウィンランチ（チキンライス　鶏肉の唐揚げ かぼちゃのチーズ焼き　サラダ　ゼリー）	ボーロ 牛乳	星たべよ 牛乳	魚類
31	土	味噌ラーメン　りんご	カルシウムウエハース 牛乳	リッツ 牛乳	大豆・大豆製品

★メニュー変更がある場合があります。