

きゅうしょくだより

令和元年11月

かんのん町保育園

☆ごはん食を見直そう☆



米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として欠かせない食べ物ですが、近年、食生活の変化により、米の消費量が減少していると言われています。しかし、米を中心とした食事は、魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養をバランスよく取ることができます。

また米を炊いたごはんは、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのために腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。食べ過ぎず、適量をとるならば肥満防止や糖尿病予防につながります。

バランス上手な和食

エネルギーのもとになる主食をごはんにすると、どんなおかずともよく合うので、おかずを選びやすくなります。特に、ミネラルや食物繊維等が豊富な野菜やひじきの煮もの、良質なたんぱく質である焼き魚や納豆やとうふなど体に良いとされている料理は、パンや麺よりもごはんによく合います。健康的な食事として世界中から見直されている和食のすばらしさを、子どもたちにしっかりと伝えていきましょう。



保育園の給食もごはんとの組み合わせを多く取り入れています。味が淡泊で、色々な料理に合わせやすいという日本型食生活のよさを見直していきたいものです。

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

