

給食だより

秋分の日が過ぎ、暑さも和らいできました。秋は実りの秋、食欲の秋ですね。給食でも献立に秋の味覚をたくさん取り入れていきたいと思えます。

今年は10月1日が中秋の名月です。中秋の名月は農業の行事と結びつき、「芋名月」と呼ばれることもあります。中秋の名月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われています。幼児クラスでは調理保育でお供えのお団子を作りたいと思えます。



【米パワーで健康に～米が主食であることの大切さ～】

秋は新米の季節です。日本の主食である米には人間にとって一番必要な炭水化物が多く含まれ、脂質は少なく、魚・豆類・根菜類との相性も良いです。そのため「米が主食」で主菜・副菜・汁物の食事の組み合わせることで栄養のバランスがとてもとりやすいのです。また米は粒のまま食べる粒食です。パンや麺に加工して食べる粉食の小麦に比べてデンプンがゆっくり消化されるので腹持ちが良く、糖の代謝に与える影響に差があります。米を食べた時の方が糖質をエネルギーに変えるホルモン【インシュリン】の分泌に持続性があり、糖質がエネルギーとして分解され脂肪組織に蓄積されず太りにくいのです。この米を主食とした日本型の食生活こそが日本人の健康・長寿の要であり、世界が注目する食のあり方です。

日本人がお米をおいしく感じるのは、子どものころから繰り返し食べることでその味を、脳が記憶しおいしさの基準にしているからです。

【10月に旬を迎える食材】



鮭 さんま めかじき かんぱち なし ぶどう 柿
りんご くり きのご類 カリフラワー かぶ 人参

くり



秋の味覚の代表選手といえば栗です。栗は100gあたり164kcal。炭水化物が36.9g、たんぱく質を2.8g、脂質を0.5g含みエネルギーの素となりやすい食品です。他にも、栗にはビタミンB群が多く含まれています。ビタミンB群は「代謝ビタミン」とも呼ばれ、食品からエネルギーを作り出す際の化学反応に必要な不可欠なビタミンです。また、ビタミンB群は疲れを感じる原因である乳酸を代謝する時にも必要です。そのため、栗は運動習慣がある方や疲れやすいと感じる方には特におすすめしたい食材となっています。つやがあってふっくらしているのが美味しい栗です。茹で栗や渋川煮、栗ご飯など色々お料理で楽しんでください。

【安全な食事の仕方について】

先月、幼児が喉にぶどうを詰まらせ亡くなるという痛ましい事故が起きました。平成28年厚生労働省より「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」が施行され、当園でも年齢による食材の選択や食材の大きさや硬さなどに注意し食事提供を行っています。また食事中も保育士が見守り、一口量をよく噛んで食べようなど、その都度声掛けをしています。「ぶどうは危険！」と食材ばかりが注目されますが、ガイドラインによると窒息事故の件数が多い食材は餅やごはん、パンなど、毎日口にする食材です。食べる姿勢や口に食べ物が入った状態でしゃべる、詰め込んで食べる、急いで食べるなども窒息に繋がる危険な行為です。食べ方の癖など改めて見直してみましよう。

※食生活アンケートのご協力ありがとうございました。結果は後日ご報告します。