

食育通信

9月号

2023年

夏休みが終わり、新学期が始まりました。朝晩はだいぶ涼しくなってきましたが今年はまだまだ残暑が厳しく、夏の疲れも出やすい時期です。規則正しい食生活で体の調子を整えましょう。冷たい物を食べる事が多かった夏ですが、温かいご飯とお味噌汁を食べるだけでも体がリセットされますよ。“早寝・早起き・朝ごはん”がとても大切です。

三色食品群のおはなし

必要な栄養をバランスよくとりましょう。食べ物は働きにより、赤・黄・緑の三色に分けられます。

黄	赤	緑
熱や力となるもの	血や肉となるもの	からだの調子を整えるもの
<ul style="list-style-type: none">・炭水化物・ビタミンA・D・ビタミンB1・脂質	<ul style="list-style-type: none">・たんぱく質・脂質・ビタミンB群・カルシウム	<ul style="list-style-type: none">・カロテン・ビタミンC・カルシウム・ヨード
米、パン、麺類、 いも類、油、 砂糖など	魚、肉、豆類、 牛乳・乳製品、 卵など	野菜、果物、 きのこ類など

毎日三度の食事は、主食（ご飯、パン、麺類など）・主菜（肉や魚などのメインのおかず）・副菜（野菜のおかずや果物）と揃え、色々な料理を交互に食べるようにしましょう。このような食べ方をしていると、多少食べ残すことがあったとしても、栄養のバランスはくずれにくいです。

おかずばかり食べないでバランスよく食べましょう。毎食の献立に、ご飯やパン・麺などの主食（主に黄の食べ物）、肉や魚などの主菜（主に赤の食べ物）、野菜などの副菜（主に緑の食べ物）を組み合わせ、比率は幼児期で1：1：1です。成長に合わせて大人と同じ3：2：1（黄：赤：緑）へとバランスのよい食事に近づけていきます。

主食はエネルギー源です。1日のエネルギーの40%を占めます。主食とおかず（主菜・副菜）でたんぱく質やビタミンが多くとれ、バランスが整います。

食欲の秋

『食欲の秋』お子様たちも4月よりも食べる量が増えて、保育園の食事の量も10月から増えてきます。春に比べて苦手なものも食べられようになり、「全部食べたよ!」「みて!ピカピカだよ」とお皿を見せに来てくれます。

何でも食べて元気なからだをつくってほしいと願っています。

・新米

お店にも新米が並び、秋の食材も勢ぞろいですね。

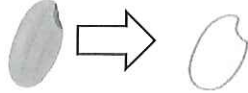
収穫したばかりのお米は「新米」と呼ばれ、この時期にしか味わうことができません。ふっくらツヤツヤの炊き上がり、炊きたての香り、口の中に広がるほのかな甘み、考えただけでもお腹が鳴ってしまいます。

「新米」はその年に収穫されたお米のことです。前年に収穫されたお米は「古米」、そこから1年古くなるごとに「古々米」「古々々米」と年数分だけ「古」をつけて呼びます。

・色々なお米のこと

玄米・・・収穫された籾（もみ）から殻を取ったもので栄養価が高くビタミンB1、ミネラル、食物繊維が豊富です。発芽玄米は玄米を水に漬けて発芽させたものです。

3分づき
5分づき
7分づき



白米・・・玄米から糠層と胚芽を取り除く工程を精米といい、精米を経て真っ白になったお米のことです。柔らかく食べやすいですが、栄養価やミネラルは減ってしまいます。

今月のおすすめレシピ

ヤンニョムチキン

材料（4人分）

鶏モモ肉唐揚げ用	50g	4枚
塩（下味用）	少々	
ニンニク	1/2片	
片栗粉	適量	
揚げ油		
トマトケチャップ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ1	
醤油	小さじ1/2	
ごま	少々	

〔作り方〕

- ①ニンニクをすりおろします。
 - ②鶏モモ肉に塩とすりおろしたニンニクで下味をつけ、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げます。
※中までしっかり火を通してください。
 - ③フライパンにトマトケチャップ、砂糖、みりん、しょうゆを入れ、中火でひと煮立ちさせ、火を止めます。
 - ④③の中に②の鶏肉とごまを入れ、良く絡めて完成です。
- ★おとなにはコチュジャンをプラスすると、ピリ辛でおいしいです。

9月の新メニューです。お子様たちに大人気でした。ぜひご家庭でも作ってみてください。