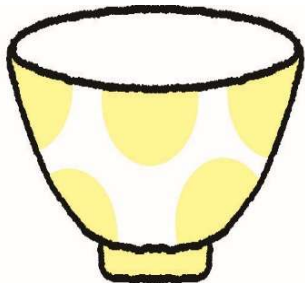




令和5年10月1日
井堀保育園



主食の量を知っていますか？



日々涼しくなり、新米など美味しい食べ物が多い季節になりました。食欲も以前のように戻ってきたのではないのでしょうか？



子ども達も、運動会の練習でお腹が空くのか、よく食べてくれていますが、主食を多くしてしまうと、おかずや汁物などが入らなくなってしまいます。



給食は、一日3食分のうちの1食として計算されています。
目安としては、3歳以上児から米で50g、ご飯だと120gくらいです。
(3歳未満児は8割の40g、ご飯だと80gくらいを量って提供しています。)



白飯が苦手な子や、小食な子には、目安に関係なく、その子が食べられる量の主食を用意してあげましょう。



給食の美味しい話

先日、さくら組が最後の夏野菜を収穫しました。子ども達が、給食室に届けてくれた時に、どんな料理の仕方が良いかを聞いたところ、「なすびは、みそ汁に入れて欲しい」とリクエストがありました。

給食の時間に、クラス訪問をすると、汁の鍋はほとんど空の状態でした。

なすびが苦手な子どもが多いので、残るのではと心配していましたが、大林先生の話によると、「自分たちで育てたのは残さない」と言って、食べていたそうです。「なすびが思い出になった」と可愛いコメントもいただきました。

コメ

縄文時代に日本に伝わった稲。現在では、日本各地で稲作が行われています。

コメには、**デンプン**を中心に、**たんぱく質や脂肪、ミネラル、ビタミン**など、**必要な栄養素がバランスよく含まれています。**豆腐やみそなど、たんぱく質豊富なダイズ製品と一緒に食べると、さらに**栄養バランスがアップ!**

み～んな、おコメ!

コメは、団子やせんべいにもち、さらにはみりん、酢などの材料にもなっています。最近では、コメを使ったパンやパスタ、クッキーやケーキなども作られるようになりましたね。

