



# 10月給食だより



お米がおいしい季節になりました。お家ではどのくらいお米を食べていますか？お米には栄養素がたくさん含まれているため、お子さまやご家族の健康を考えるなら、お米中心の食事にしていくことがコツです。今月は、お米を食べることのメリットについてのお話です♪



## お米の4つのメリットとは？

### 朝ごはん最適

ごはんはパンに比べて水分が多く、子どもにとって食べやすいです。炭水化物が豊富で、効率よくエネルギーを補給することができます。



### 栄養価が豊富

実はお米は優秀なたんぱく源です。納豆や味噌汁などと合わせると、アミノ酸のバランスが高まり、肉や魚と同等に優れたたんぱく源になります。



### 咀嚼力が身につく

ごはんには適度な硬さと粘り気があるため、自然としっかりと噛むようになります。そのため、無理なく咀嚼の回数が増えていきます。



### 消化吸収がゆっくり

ごはんをしっかり噛むと、デンプンの分解が口の中で始まります。これにより食べ物が細くなり、消化がスムーズになります。



教えてあおい先生！

## 凝った料理がいいとは限らない？！

「今日は時間をかけて凝った料理を作ったのに、子どもが全然食べてくれなかった...」という経験、一度はあるのではないのでしょうか？子どもは食べ慣れた料理に安心感を抱くため、保育園の給食でも、時間をかけて作ったお子さまランチ風の料理ほど食べなかったことがたくさんありました。「凝った料理=子どもが食べる」というわけではないのです。丼ものやシンプルな和食、デコらない料理でOKなんです！！お子さまランチのようなメニューは、特別なイベントのときに楽しんでくださいね♪



ぜひ、試してみてくださいね♪



## 白いご飯がドンドン進む！！ シンプルだけどおいしい！

### 鶏のから揚げ(大人2人・子ども1人)



鶏もも肉…250g  
しょうゆ…小さじ2  
生姜チューブ…小さじ1/2  
片栗粉…大さじ3  
揚げ油…適量

- ①鶏肉は一口サイズ(1個20gくらい)の大きさに切る
- ②ポリ袋にAを入れ、①を加えて揉み冷蔵庫で15分ほど寝かす。
- ③②に片栗粉をまぶして中火(170℃)に熱した揚げ油に入れる
- ④ひっくり返しながら合計5分揚げたら完成！！

