

	日	月曜日	日	火曜日	日	水曜日	日	木曜日	日	金曜日	日	土曜日
主菜 副菜 副菜 おやつ	2	大豆と豚肉の中華風煮 春雨サラダ スープ ジャムサンド ミルク	3	文化の日 	4	千草焼き きのこきんぴら フルーツ おさつドーナツ 牛乳	5	遠足(手作り弁当) プリン クラッカー 牛乳	6	魚のフライ・タルタルソースかけ ほうれん草と豚肉のスープ フルーツヨーグルト 牛乳	7	牛肉のきじ焼き ブロッコリーのチーズ焼き フルーツ まるボーロ ゼリー 牛乳
主菜 副菜 副菜 おやつ	9	鶏肉とカシューナッツの炒め物 ごぼうサラダ 納豆 マカロニあべかわ ミルク	10	五色煮豆 コンソメおろしスープ フルーツ ビスケット 牛乳	11	鮭のしょうが焼き 5色野菜のカミカミサラダ スープ どら焼き 牛乳	12	豚肉とさつまいもの甘酢炒め カッテージチーズサラダ 青菜の蒸しケーキ ミルク	13	鶏のつくね煮 ピーマンとキャベツのおかか和え フルーツ ゆで卵 せんべい 牛乳	14	炒めビーフン わかめの中華スープ パン フルーツ 牛乳
主菜 副菜 副菜 おやつ	16	野菜とカニのフーヨーハイ風 もやしのサラダ さつま芋のオレンジ煮 チーズスカロップ ミルク	17	豆腐とツナのハンバーグ ブロッコリーときのこのゴマ酢和え フルーツ チーズとウインナーの蒸しパン 牛乳	18	厚揚げとチンゲン菜の旨煮 ニラのかきたま汁 フルーツ ドライカレーサンド ミルク	19	アジの利休揚げ 切干大根とほうれん草のサラダ フルーツ 人参おにぎり 牛乳	20	ぎょうざ 白菜と春雨のスープ おやつ小魚(ごま) ミルク	21	洋風炒り卵 菜果なます 納豆 ビスケット フルーツ ミルク
主菜 副菜 副菜 おやつ	23	勤労感謝の日 	24	すいとん汁 天ぷらと人参の照り煮 チーズ キーマライス 牛乳	25	誕生日会 	26	鶏レバーの味噌炒め 小松菜のしらすサラダ フルーツ ツナ昆布おにぎり 牛乳	27	魚のおろし煮 かぼちゃサラダ 納豆 ビスケット フルーツ 牛乳	28	みそうどん ちくわときゅうりのサラダ フルーツ クッキー フルーツ ミルク
主菜 副菜 副菜 おやつ	30	カレーライス 水菜と大根のサラダ フルーツ ヨーグルト せんべい 牛乳										

お米でしっかり栄養補給

お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけでなく、体の基礎をつくるたんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなどいろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

★お米の栄養

1 子ども1人前(米50g)あたりのエネルギー・栄養素(量)

お米は過剰摂取が問題となっている脂質量が少なく、食塩は0g。そして、健康に生きるために必要な栄養素をしっかり含んでいます。

成分	含有量	主な働き	その他の食品で摂取する場合
エネルギー	179kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3個 (50g)
たんぱく質	3.1g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳 コップ1/2杯 (90ml)
脂質	0.5g	細胞をつくる	クリームパン 1かけ
ビタミンB1	0.04mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大)4枚 (100g)
ビタミンB2	0.01mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる	だいこん 輪切り3cm (100g)
鉄	0.4mg	酸素を運び、貯蔵する	とうもろこし 1/4本 (50g)
カリウム	45mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す	きゅうり 1/4本 (25g)
亜鉛	0.7mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれんそう 1/2束 (100g)
食物繊維	0.3g	腸内環境を整える	レタス 葉(大)2枚 (25g)

2 お米の精製度を変えて栄養アップ

いつものお米を精白米から7分つき米、胚芽米に変えることで栄養量がアップ！子どもたちの成長に必要な栄養素をさらに多く摂取することができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g

3 献立のポイント

お米を炊いた「ごはん」に、「魚」などのたんぱく源と「野菜」を組み合わせるのが和食の基本的な組み合わせ。これは、ごはんをおいしく食べるために工夫された様式です。和食は世界から認められた健康食。ごはんを中心に、おかず(主菜・副菜)を揃えることで栄養バランスのよい食事になります。



★お米の利点

- ・ごはんの材料は「米」と「水」だけ
材料がシンプルなごはんを中心とした食事は、減塩・減脂に繋がります。
- ・体調に合わせて水分調節できるごはん
炊く際に水を増量すれば、消化に負担をかけることなく栄養補給ができます。
- ・ゆっくりよく噛む習慣がつく
粒食品の米は、粉食品のパンに比べて噛む力が必要なので、咀嚼力アップに繋がります。
- ・安定価格
ごはんはパンに比べて格安。栄養的にみてもコストパフォーマンスがよい食べ物です。

★お米をおいしく食べる方法

1 お米の選び方

米の味や食感、噛み応えに注目すると、品種による違いを感じることができます。咀嚼力の弱い子どもには、甘味を感じやすい「少しもっちり」「やわらか」な米が食べやすいでしょう。スーパーにはたくさんの品種のお米が並んでいます。それぞれの違いを感じながら、好みの米を選びましょう。

2 おいしさを保つ方法

米はお米屋さんで精米した時点から劣化がすすみます。お米は2週間程度で食べられる量を購入し、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存すると、おいしさが長持ちします。

3 炊飯時の注意点

炊飯の予約機能を使って炊飯する場合、夏場は加熱前に水が劣化してごはんの味が悪くなることがあります。夏場は予約機能を使わず、先に炊き上げて「保温機能」を活用しましょう。



4 「三角食べ」でごはんを味わう

和食を味わうためには、「三角食べ」が大切です。お米を中心とした和食は、どの料理を選んで口の中で混ぜ合わせるかで、味のバリエーションが広がるという特徴があります。乳幼児期は食を営む力の基礎を築く大切な時期。家庭ではごはんとおかず(主菜・副菜)を交互に食べる「三角食べ」ができるような献立を心がけましょう。