

きゅうしょくだより

2021年5月
さくらんぼ保育園



風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは、新しい環境に慣れ始め、楽しく給食を食べています。クラスに見にいくと「見てて～」と苦手な野菜を口に運ぶ姿や「まんませんせ～」と声をかけてくれる姿も増えました。また、以上児さんは「今日のごはんはなーに?」「今日のおやつはなーに?」と給食室まで聞きに来てくれます。子どもたちにとって給食が楽しみな時間になっていることが嬉しいです。給食をつくる匂いや音を五感で感じて大きくなって欲しいですね。



朝“ごはん”食べていますか?



朝食は何を食べていますか?ごはん、パン、シリアル…ご家庭ごと日によって様々ですね。日本人は、約2000年も前からお米を食べて生活してきました。この長い月日の中で、日本人の体も“ごはん”中心の食事に適したものになってきました。毎日朝食はパンというご家庭も、是非ごはんも取り入れて元気に一日を過ごして欲しいと思います。朝は何かと忙しい時間帯になりがちですが、保育園で一日元気に過ごすためにも朝食をしっかり摂って、力をつけるようにしましょう。

ごはんは良質なたんぱく質を含んでいます。ごはんと適量のおかずで、糖質とたんぱく質と脂質の割合がちょうど良くつり合いが取れます。

ごはんは、でんぷんを含んでいるため、よく噛んで食べると甘くなります。よく噛むことで満腹感も味わえ、また脳の活動が活発になります。

血糖値との関係では、ごはんはパンやシリアルに比べ、下がる時にゆるやかに下がるので、腹持ちが良く、朝食には最適なのです。

納豆やみそ汁などの発酵食品と相性が良いため、子どもたちも食べやすいです。



和食はお米が基本!



和食は、一汁三菜を基本に「こうちゅうこうみ口中口味」といった、ごはんとおかず・汁物などを口の中でバランスよく味わい、味を整える日本食独自の食文化を持ちます。また、和食は洋食に比べて噛む回数が多いのも特徴です。良く噛むことで、脳の発育の手助けや満腹中枢への刺激、唾液量の増加で虫歯になりにくくなると言われています。さらには、噛み合わせが良くなりあごが強くなることで、運動能力もアップするという研究結果もあるそうです。また、お子さんと一緒に米とぎをしてごはんを炊くのも良い経験です。炊飯器での炊飯は、包丁も火も使わない調理法なので、小さなお子さんでも手伝いやすいと思います。自分でといたお米をみんなで食べることで、満足感も食欲もアップするかもしれませんね。