

11月給食だまり

2023年11月号 ～ふじみ保育園～

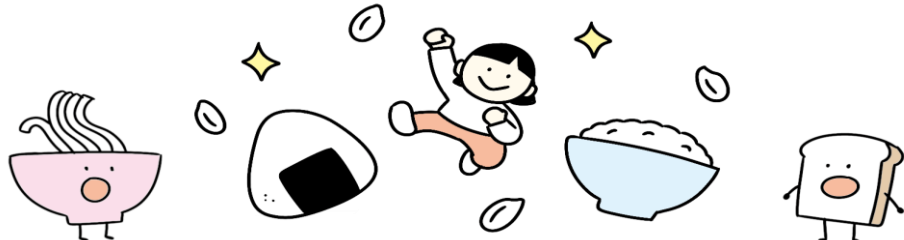
ご飯をしっかり食べましょう

おうちごはんの主演は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。

★ご飯の栄養

・ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。



・ご飯から様々な栄養素を摂取する

お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。日本人は、ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。

	ご飯1杯分の栄養量	重要な働き	ご飯1杯に含まれる栄養量に相当する食品と目安量
エネルギー	187 kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3個 (50g)相当
たんぱく質	3.0 g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳 コップ1/2杯 (90ml)相当
脂質	0.4 g	細胞をつくる	油 小さじ1/10 (0.4g)相当
ビタミンB1	0.02 mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大)2枚 (50g)相当
ビタミンB2	0.01 mg	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)相当
鉄	0.1 mg	酸素を運び、貯蔵する	トマト 1/4個 (50g)相当
カリウム	35 mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す	きゅうり 1/5本 (20g)相当
亜鉛	0.7 mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれんそう 1/2束 (100g)相当
食物繊維	1.8 g	腸内環境を整える	はくさい 葉(中)2枚 (90g)相当

*ご飯1杯を120gとして算出

*日本標準食品成分表2020年版(八訂)より算出

・ご飯を中心とした「和食」でバランスをとる

健康を維持するためには「たんぱく質:P」「脂質:F」「炭水化物:C」からどれくらいのエネルギーをとっているかが重要です。これをみるのが、PFCバランス。脂質エネルギーは25%を下回るのが理想ですが、最近では、30%に近づいています。



P:たんぱく質
F:脂質
C:炭水化物

★ご飯のメリット

・ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。

・体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化によい食事を作ることができます。

・「安心」して食べることができる

食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。

・「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。

お腹が空いたときにすぐに食べられる

混ぜる具で栄養をプラスできる



子どもに合わせて大きさを変えられる

自分で作れば「食べる意欲」が高まる

