



# 給食だより 10月号



平成27年10月 志村さかした保育園

暑かった夏も終わり、季節は実りの秋です。秋の食材は、夏の太陽をたくさん浴び、栄養をたくさん蓄えています。秋は旬の食材が豊富にあり、“食欲の秋”ともいわれるように食材の美味しい時期です。おいしい秋の食材をたくさん食べ、冬に向けて寒さに負けないからだ作りをしましょう。

秋はお米の収穫時期でもあります。お米作りについてご紹介します。

**春** 苗作り：ビニールハウスでモミをまいて苗を育てる  
田おこし：土を耕して活性化させる  
田植え：苗を田んぼに植えていく

**夏** 田んぼの手入れ：稲の成長を妨げる病虫害や雑草を駆除  
稲の開花：7～8月頃に緑色の穂先に小さな花が咲く

**秋** 収穫：稲刈りとモミの脱穀  
はざかけ：収穫した稲を束にして杭や棚にかけ、風や太陽で乾燥させる



収穫されたお米は、**モミ**、**玄米**、**精白米**という3つの段階を経てお店に届けられます。

※保育園では、精白米と玄米の間の**胚芽米**（精白米に胚芽が付いたお米：ビタミンB1、B2、食物繊維が多く含まれている）と**精白米**を混ぜて提供しています。

## お米の栄養



お米は、私たちのエネルギーのもとになる**糖質(炭水化物)**と、体をつくる**たんぱく質**を含んでいる最も基本的な食べ物です。

### 糖質の役割

- ◎**脳の働きを活発にする**→体内で脳がきちんと働くためのエネルギー源に変わるのが**糖質(炭水化物)**です。他のエネルギー源を代わりに使う事はできません。
- ◎**スタミナを保つために**→スタミナは体の中の**グリコーゲン**の量に比例するといわれています。  
もかかせない この**グリコーゲン**のもとになるのも**糖質(炭水化物)**です。

私たちが毎日を元気に過ごすためにも、糖質の割合の多いご飯を中心とした食事は大切です。しかし、糖質(炭水化物)の中でもでんぷんが多いご飯に比べ、甘い砂糖などは太りやすく、また虫歯の原因にもなりやすいので、摂りすぎに注意しましょう。

10月の新メニュー      19(月)：揚げ豆腐のあんかけ      28(水)：厚揚げのチーズ焼き