



2023

11月

ひなた保育園

秋本番、紅葉がきれいな季節になりました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。体ポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない身体をつくりましょう。



お米を食べよう

たけのこ組さんが育てたバケツ稲のお米の収穫を祝うおにぎりパーティーが計画されています。おにぎりの具を自分で選んで握ってもらう予定です。どんな具材にしようか楽しみです。ごはんには合うおかずは、多種多様です。いろいろなおかずを摂る事で栄養バランスも整えることができます。ごはん食の良い所をまとめてみました。

- ・どんなおかずにも合う（ごはん食だと、和食でも、洋食でも中華でも合います。）
- ・脂質が少なく、塩分ゼロ（パン食や麺類よりも塩分や脂質を抑えられます。）
- ・腹持ちが良い（ゆっくり消化されるので、お腹がすきにくいです。）
- ・噛む回数が多い（よく噛むことで脳の発育やあごの発達を促します。）
- ・脳や身体を動かすエネルギーになる（お米は、炭水化物なので、食べると元気に体を動かしたり、頭もよく働くようになります。）



まごはやさしい

まごはやさしいをとりいれよう

まめ 良質なたんぱく質が含まれます。 カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富。 納豆にはビタミンKも。 	やさい 様々なビタミンやミネラルが含まれます。 緑黄色野菜にはビタミンKが豊富。 小松菜やモロヘイヤなどの青菜には比較的カルシウムも多く含まれます。
ごま ミネラルやビタミンEが豊富。 天然のサプリメントと呼ばれる。 お浸しやスープ、サラダ等ふりかけるだけで簡単に摂取できます。 	さかな 良質なたんぱく質が豊富。 特に小魚など骨まで食べられる魚からは、カルシウムなどのミネラルも摂取できます。 いかやたこにはタウリンが豊富です。
は(わ)かめ 海藻類 ミネラルやビタミンKが豊富。 酢の物やお味噌汁などが手軽に取り入れられます。 ※味付けのりは塩分があるので食べ過ぎには注意しましょう。 	しいたけきのこ類 ビタミンDが豊富。 特にきくらげや干しいたけなど天日干ししてあるものは、太陽の力で、さらにビタミンDアップ！
	いも 食物繊維が整腸作用を助けます。 また、いも類に含まれるビタミンCは、野菜と比べ、加熱によって壊れにくいのが特徴です。

「まごはやさしい」は、和の食材7種類の頭文字をとったものです。これらの食材をまんべんなく取り入れる事で健康的な食生活が送れると言われています。毎日の食事に積極的に取り入れたいですね。ここに載っていない「肉」「卵」「乳製品」などは現代であれば、「まごはやさしい」の食材よりも摂っている方が多いので、特にこの言葉にある食材を意識して摂るようにしましょう。

