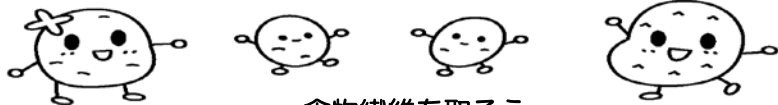


こどもの食事だより

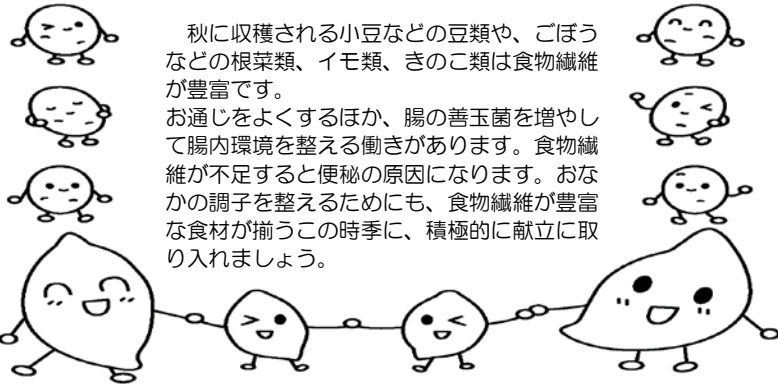
実りの秋がやってきました。10月の献立にもさつまいも・かぼちゃ・きのこの旬の食品をあつかったものを多く取り入れています。

10月8日は運動会です。(雨天時は15日)元気に楽しむためにも、“早寝・早起き・朝ごはん”を意識していきましょう!

肌寒い季節になりましたので、温かいスープに温野菜をとって体を温めましょう。



食物繊維を取ろう



秋に収穫される小豆などの豆類や、ごぼうなどの根菜類、イモ類、きのこ類は食物繊維が豊富です。

お通じをよくするほか、腸の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。食物繊維が不足すると便秘の原因になります。おなかの調子を整えるためにも、食物繊維が豊富な食材が揃うこの時季に、積極的に献立に取り入れましょう。

運動について

秋は体を動かすのにも気持ちのいい季節です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりと取るようにしましょう。体を動かす1, 2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指し豚カツを食べるのはおすすめできません。

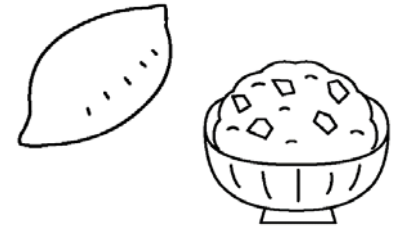
普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を十分に取ることが大切です。



さつまいもとあずきのごはん

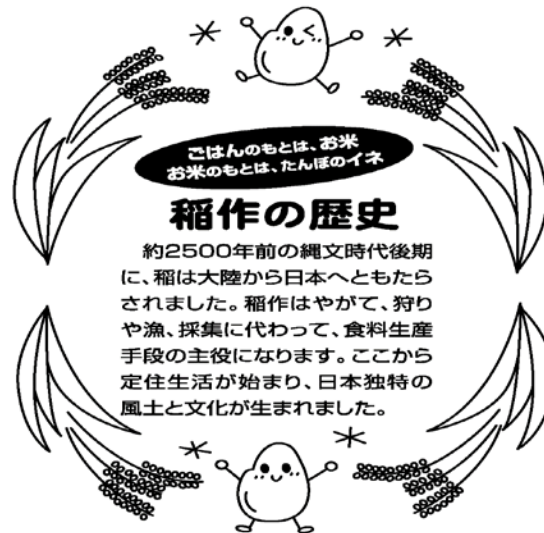
☆材料

- 米・・・50g
- さつまいも・・・16.5g
- あずき・・・5g
- ごま塩・・・0.5g



◎作り方

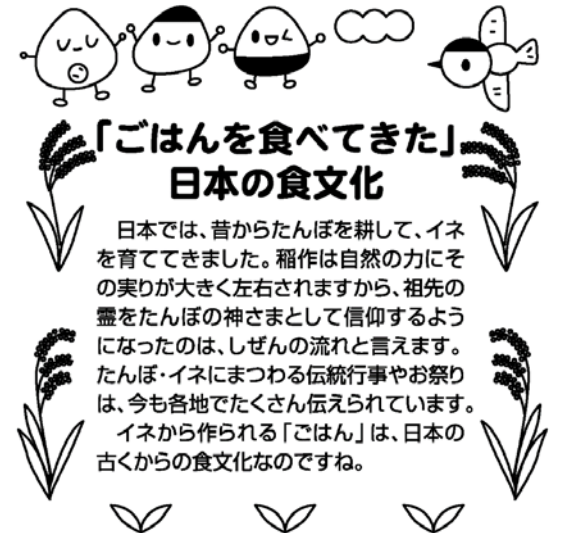
- ① あずきはかぶる程度の水で一度ゆでこぼし、二度目は塩をひとつまみ入れてゆで、豆と煮汁を分ける。
- ② 米はといで水につけておき、①の豆と煮汁を入れて水加減し、炊く(ごはんの色を鮮やかに仕上げたいときは、①の一度目の茹で汁を使うとよい。)
- ③ さつまいもは皮付きのまま1cmのさいの目切りにし、蒸しておく。
- ④ 炊き上がった②に③を混ぜ合わせ、ごま塩をかける。



ごはんのものは、お米
お米のものは、たんぼのイネ

稲作の歴史

約2500年前の縄文時代後期に、稲は大陸から日本へもたらされました。稲作はやがて、狩りや漁、採集に代わって、食料生産手段の主役になります。ここから定住生活が始まり、日本独特の風土と文化が生まれました。



「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。