



# 給食だより 10月号

令和7年10月  
旭町保育園  
宮村 亜沙美

## おいしいお米を食べよう！



夏の暑さも落ち着き、いよいよ秋本番！「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」といわれる様な秋があります。気候も過ごしやすく、食べ物もおいしい時期です。日本人の主食である〈お米〉も収穫され、新米が店頭に並んでいます。秋の味覚と合わせて、おいしいお米を味わいましょう。

### お米のパワー！

#### エネルギー源

たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富で栄養満点です。

#### 脳の活性化

よく噛んで食べるため、脳や運動神経の働きが上昇します。

#### 肥満予防

消化吸収が緩やかで腹持ちが良く、食べすぎを予防します。

#### 相性抜群

和・洋・中のどの料理とも合い、様々なおかずと組み合わせることができます。

### 新米、始まりました！

保育園でも新米の提供が始まりました！新米は、収穫されたばかりで水分量が多く、ふっくら・もちもちとし、お米本来の甘みや香りを感じることができます。子ども達もおいしい！と喜んでいますよ。

松友農園・北辰農産の  
お米を使用しています！



【環境にやさしく、安心安全】

- ・石川県エコフォーマー認定
- ・農林水産省環境保全型農業

### ごはんの適量を知ろう！

1食あたりの主食の目安は80～130gとされています。ただし、成長によって必要なエネルギー量も増え、体格によって個人差もあり、子どもによって様々です。保育園では、子ども達に食べられる量を聞きながら、配膳しています。完食できる喜びを味わい、食事の時間を楽しく過ごせるよう自分に合った〈ちょうど良い量〉を見つけていきましょう。

### 分づき米、提供しています！

玄米から精米する過程で糠(ぬか)層と胚芽の部分を残したお米のことです。分づき米は玄米と白米の中間で、玄米の栄養価を残しつつ食べやすくなっています。

保育園では、**5分づき米・8分づき米**を定期的に提供しています。子ども達も分づき米にすっかり慣れ、よく食べてくれています。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。

