

まだまだ暑い日が続きますが、夏の疲れが出やすい時期でもあるため、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしていきましょう。

田んぼでは稲が黄金色に実り、おいしい新米がもう店頭に並び始めます。ぜひご家庭でも、秋の味覚とともに新米を囲み、楽しい食卓の時間をお過ごしください。

ご飯で元気に！米離れは健康離れ

「ごはんがなぜいいの？」

ごはんは、体や脳を動かすための大切なエネルギー源です。パンや甘いお菓子に比べてゆっくりと消化・吸収されるため、エネルギーが長続きしやすいという特徴があります。

和食だけではなく、肉や魚、野菜などさまざまなおかずと相性が良く、栄養バランスを整えやすい主食です。さらによく噛んで食べることで、あごの発達を促したり、満腹感を得やすくなったりする効果も期待出来ます。

ごはんは腹持ちがよく太りにくい！

粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え、腹持ちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べて太りにくいという特徴があります。



長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。



栄養価が高い

お米には脳のエネルギーとなる炭水化物が豊富です。また、タンパク質も多く含まれています。ビタミン、ミネラルも含まれているので、育ち盛り子どもたちには是非食べてほしいですね。



朝ごはんに最適

炭水化物が豊富で、効率よくエネルギーを補給することができます。朝食を食べることで、体温が上がって代謝も上がります。



『ごはんはこどもの五感を育てます』

炊きたての香りや、つやつやとした見た目を楽しみ、ふっくらとした食感を感じ、よく噛むことで甘みを味わい、素材の味を引き立てます。濃い味に頼らず、だしや旬の食材のおいしさを感じる力を育てることができます。また、食卓でのあいさつや会話も、子どもの心と五感を豊かに育てる大切な時間です。毎日のごはんを通して、食べる楽しさを感じていきたいですね。



園では、一年を通してお米を使ったメニューを提供しています。

毎日未満児に主食の提供をしています。

- ・ごはんおやき
- ・焼きおにぎり
- ・おにぎり（ゆかり、わかめ）
- ・きのこ鶏肉の炊き込みご飯
- ・ちらし寿司
- ・恵方巻
- ・ビビンバ丼
- ・タコライス
- ・ポークチャップ丼 など