# きゅうしょくだより



厳しい残暑が続きますが、朝夕の風が少しずつ涼しくなり、 秋の気配を感じます。夏の疲れが出やすい時期なので、睡眠と 栄養を十分とるよう、心がけていきましょう。



# お米を食べよう!

#### ★お米の栄養

お米は、生きるために不可欠なエネルギーの供給源であり、体の構成成分となる たんぱく質を含みます。その他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むお米は、 日本人の健康を支えています。

#### ★お米の利点

1.安定して食べることができる 2.子どもにとって食べやすい 3.栄養・味のバランスがとりやすい







#### ★お米のおいしさ

お米を評価するひとつの指標として

「におい」「見た目」「ねばり」「うま味」「甘味」「食感」「のどごし」「適度な硬さ」の8つの切り口で評価する方法があります。同じお米を、これだけ細分化して表現できるのは日本人ならでは。 食べて「おいしい!」と思った際には、銘柄を覚えて、おいしさを分析してみましょう。お米のおいしさに注目することで、食事が楽しくなります。



#### 食事が楽しくなる盛りつけのコツ

### 彩り豊かに

子どもが喜ぶ盛りつけは、彩りも大事です。 主食(ごはん・パン・めん類・いも類など)、 汁(みそ汁・スープなど)、主菜(肉・魚・豆・ 卵などを使った料理)、副菜(野菜・果物・海藻・ きのこ類を使った料理)の4つのおさらが並ぶと、自 然と彩りがよくなり栄養バランスも整います。 特に副菜は緑黄色野菜を使うと彩りのアクセントに なるので、意識して取り入れるといいでしょう。







## 姿勢よく食べる

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけではなく、食べものの消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片手をさげたり





