

# 10月 給食だより

稲田保育園  
平成27年10月

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。

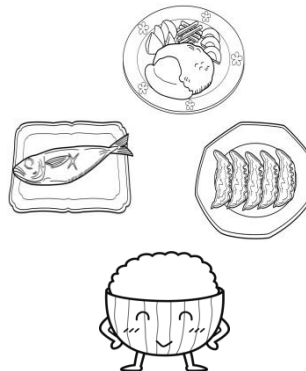
「食欲の秋」「実りの秋」という言葉があるように、過ごしやすい季節になり食欲も増してきます。給食では、秋刀魚、さつま芋、きのこ類、柿等の秋の食材がたくさん取り入れられています。旬を味わうことは子どもの味覚形成にとっても重要なことです。家庭でも旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

## 新米の季節になりました

日本の食事は米を主な主食としています。しかし食の洋風化が進んだことや、パンや麺類の方が手軽に食べられることから、米の消費量が減少傾向にあります。米は、ほぼ100%の自給率なので農薬などの問題においても安全性が高く安心して食べられます。

### いろいろなおかずに合う

ごはんは味が淡白なため和風・洋風・中華風を問わずどのようなおかずとも相性が良いのでバランスの取れた献立が作りやすくなります。また、ごはんはおかずと一緒に食べることで口内調理され食感や食味の幅も広がり味わい深くなります。



### 太りにくい食品

ごはんはパンや麺と違い粒のまま食べるので緩やかに消化吸収され、そのため腹持ちもよく、血糖値も緩やかに上昇しインスリン（肥満ホルモン）も徐々に分泌されます。



## 精米方法で変わる栄養価

### 玄米

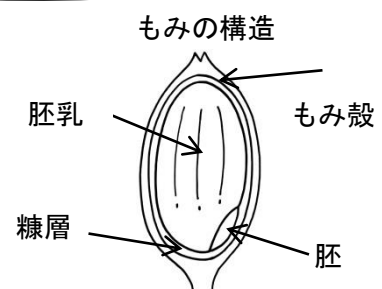
稲からもみ殻だけを取り除いたものが玄米です。糠層や胚芽部を持つ玄米は精白米と比較すると食物繊維は6倍、ビタミンB<sub>1</sub>、Eは5倍以上、B<sub>2</sub>は2倍含まれます。糠層は消化吸収が良くないので胃腸の調子が悪い時は食べるのを避けましょう。

### 胚芽米

玄米から糠層だけを取って胚を残したものです。精白米と比べて、食物繊維は約3倍、ビタミンB<sub>1</sub>は2.6倍、ビタミンEは9倍、含まれています。白米の消化吸収の良さと玄米の栄養分が含まれる胚芽米は胃腸の弱い人や子ども、お年寄りにも食べやすい食品です。洗いすぎるとビタミン類などの成分が流出してしまうので気をつけましょう。

### 精白米

稲からもみ殻、糠層、胚を取り除いたもので（胚乳の部分）一般的に食べられているのは、このお米です。栄養分を含む胚などを取り除いているので栄養価は落ちますが消化吸収が良く、口当たりも良いのでおいしく食べられます。



5分づき米・7分づき米などの分づき米とは精白米を10割の精米率とすると何割精米するかで決まります。胚芽米との違いは、胚芽米は胚芽の部分を残し糠層を削りますが、分づき米は全体的に削った米です。