食育だより

食べること　大好きな　子どもに

亀山市健康福祉部

10月

秋を迎え、少しずつ過ごしやすい気候になりました。

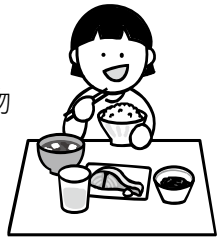
秋になると、新米やさんま、栗やさつま芋、柿やりんごなど、様々な旬の食材が収穫されます。

この時期になると、４月と比べて子どもたちの食欲も日増しに高まりますので、おいしい秋の味覚をたくさん楽しんでほしいですね。

「お米」をしっかり食べましょう

お米は、古くから日本人の食生活を支えている主食（エネルギー源）です。日本の気候と風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれ、現在も安定して食べることができています。お米のおいしさを子どもたちに伝え、しっかり食べて、バランスの良い食生活を目指しましょう。

お米の栄養



大切なエネルギーの供給源です。また、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含み、健康に生きるために必要な栄養素をしっかりとることができます。

また、塩分はなく、脂質も少ないため、減塩・減脂につながります。

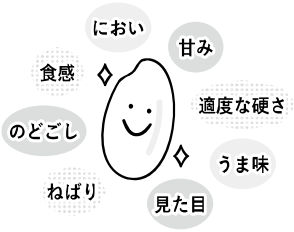
お米の利点

・安 定 安 心：自給率 100％で、安定した価格で購入できるように国が調整しています。
日本で受け継がれ、主食として守られている貴重な食べ物で、お米をしっかり食べることは、日本の農業や食文化の継承につながります。

・食べやすい：適度な粘りが出るため、スムーズに飲み込むことができます。
また、成長や体調に合わせてご飯の硬さを変えることで、胃腸に負担をかけることなく消化吸収ができます。

・噛 む 回 数：パンやうどんなど小麦製品の主食に比べ、粒状のご飯は噛む力が必要です。
ご飯を味わうことで自然に噛む回数が増え、脳の発育などを促します。

栄養・味のバランスがとりやすい



和食・洋食・中華などどんな料理にも合います。主食のご飯を中心に、主菜（魚・肉・大豆・卵など）と副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえることで栄養バランスが整いやすくなります。

お米の銘柄によって、味や食感が異なります。お米のおいしさに注目してみましょう。

今月の給食から　おすすめレシピ

きのこ ピラフ

【 材料 】子ども４人分

米	1.5 合	しめじ	1/2 株
焼き豚	80ｇ	エリンギ	１本
玉葱	1/2 個	干し椎茸	４枚(水で戻す)
人参	1/3 本	油・バター	各大さじ１
パセリ	少々	コンソメ・塩	適宜

【 作り方 】

１．ご飯は少し硬めに炊く。
２．材料を角切り、みじん切りなどにする。
３．油、バターを熱し、２を炒める。
４．１、調味料を加えて炒め合わせる。
※炊飯器で一緒に炊いてもよいです。