

食育だより

子どもの育ちを支える食

秋が深まると、紅葉が美しい季節となります。秋空高く、さわやかで過ごしやすいこの時期になると、子どもたちの食欲はどんどん増します。規則正しい生活の中で、体を動かす心地よさ、空腹でいただく食事のおいしさや楽しさを感じてほしいですね。

10月

亀山市
子ども未来部



ご飯をしっかり食べよう

「ご飯」は、日本人の食生活を支えている主食です。ご飯を中心として、主菜と副菜をそろえる「和食」は、世界からも注目される健康食です。

ご飯の良さを知って、健康的な食生活を送るとともに、子どもたちにご飯のおいしさを伝えていきましょう。

🌀 ご飯の栄養

炭水化物を主栄養素とした効率の良いエネルギー源です。

その他、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。

ご飯を主食にして、主菜（肉、魚、卵、大豆など）と副菜（野菜、きのこ、海藻など）がそろった「和食」は、栄養のバランスが整いやすくなります。



🌀 ご飯の良さ

- よく噛む習慣が身につく

お米（粒状）を炊くご飯は、小麦（粉状）から作るパンや麺に比べて、噛む力が必要です。

毎食、ご飯を味わうことで自然に噛む回数が増えます。

満腹感を感じやすく肥満の予防につながったり、脳やあごの発達を促します。

- 食べやすい

適度な粘りがあるため、口の中でまとまりやすく、スムーズに飲み込むことができます。

- 水分調整が簡単にできる

体調不良の時や離乳食などは、水分を増やして炊くことで、胃腸の負担を軽減できます。

おにぎりや寿司飯など必要に応じて水分を調整することで、おいしく仕上がります。

- 安心して食べられる

国内自給率がほぼ 100%なので、安価で安心して食べることができます。

他国（輸入量や気候など）の影響を受けにくく、安定して食べることができます。



🌀 今月の給食から レシピのご紹介 🌀

ぼっかけご飯



【材料】子ども4人分

ご飯	茶碗4杯	砂糖	大さじ2
豚肉（牛肉）	140g	しょうゆ	大さじ1強
人参・ごぼう	各2/3本	みりん	少々
しらたき	1/3袋	酒・油	少々
ほうれん草	3~4株	片栗粉	少々
ごま	少々	水	少々

【作り方】

1. 材料は、せん切りなど食べやすい大きさに切る。
2. ほうれん草は、茹でて冷まし、水気を絞る。
3. 2以外の材料を油で炒め、水を加えてやわらかく煮る。
4. 調味料を加える。
5. ほうれん草を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. ご飯の上にかけて、ごまをふる。