

2023年 8月31日
四つ木なかよし保育園 栄養士

暑さも和らぎ、少しずつ秋の気配が感じられる陽気になりました。四つ木なかよし保育園で植えた稲穂の実も膨らんできました。新米の時期が待ち遠しいです。
夏の暑さで疲れた体を美味しいご飯と秋の味覚をバランスよく食べて栄養を蓄えましょう。

お米と「ごはん」

日本語では、お米を炊いたものを「ごはん」といいます。そして、食事のことも「ごはん」といいます。日本では昔からお米を大切にしてきたから、食事のことも「ごはん」と呼ぶんですね。

「米」という漢字にかくされたひみつ

「米」という字は、「八十八」という文字から作られたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。昔に比べて今は便利な機械もあるので、米作りも早く楽にできるようになりました。それでも、稲を育ててお米を収穫するまでには、たくさんのお手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから、大事に食べたいですね。



朝ごはんを毎日きちんと食べると 成績UPはホント？

体は、前日の夕食後、何も口にしていない絶食状態。その状態なのに朝食を摂らないと、必要な栄養補給ができず、活動するためのエネルギーが不足し、脳や筋肉が思うように動かなくなってしまいます。特に脳は、睡眠中にもエネルギーを消費しているため、その脳にエネルギーが補填されないと、頭がぼーっとするなどの弊害が起こります。そのため成績に影響がでるといわれています。2015年に発表されたイギリスカーディフ大学の研究では、朝食を摂っている子は、摂っていない子に比べて、平均的な成績が2倍も高い傾向にあることが確認されました。

御 礼

お忙しい中、アンケートのご協力、本当にありがとうございました。たくさんのご意見をいただき、とても嬉しく思っています。皆様のお言葉を心に留めて、これからも安心安全、美味しい給食を作っていきます。

また、何かお困りのことがございましたらお気軽に、お声掛けください！

旬を食べよう！

くり



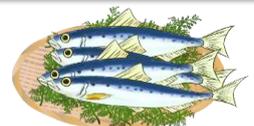
炭水化物やカリウムなどの栄養価が高い食材。渋皮にも、ポリフェノール的一种である「タンニン」が豊富です。

なし



シャキシャキとしてみずみずしく、大人気の果実。「幸水」「二十世紀」などさまざまな品種があることも特徴です。

いわし



腹部の模様から、「ななつぼし」とも呼ばれています。栄養満点のつみれ汁や煮つけ、天ぷらがおすすです。