

令和8年度



食育だより



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香橋

農家さんに感謝しましょう

今年も新米の季節がやってきて、給食でも提供します。

「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。今は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。心を込めて育てたおいしい新米を、味わって食べましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンや麺よりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちが良いといわれています。



エネルギー源になる食品 いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。



Q&A

Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



今月の簡単レシピ ～給食おやつの中から～

みそトースト

●材料 (2人分)

食パン (6枚切)	1枚
味噌	5g
グラニュー糖	7g
マーガリン	15g

- ① 味噌、グラニュー糖、マーガリンを混ぜる。
- ② 食パンに①をぬり、焼いて完成！