



秋は「読書・スポーツ・食欲・実りの秋」と言われ、何をすることも気持ちの良い季節です。

豊かな実りで、体にも心にも栄養をつけていきましょう。

お米の秘密 ①

美味しいお米の収穫の季節がやってきました。お米は日本の食事に欠かせない穀物です。お米には、いったいどんな秘密がかくされているのでしょうか？

お米の栄養

お米には体を動かすためのエネルギーになる炭水化物が多く含まれています。また、パンや麺などと比べると良質のたんぱく質が少量含まれています。

ごはん1杯でこれだけの栄養がある！

- 普通に歩いて1時間23分のエネルギー
- 牛乳コップ1杯のたんぱく質
- セロリ一半分の食物繊維
- キャベツの葉2枚分のビタミン
- ほうれんそう2枚分の鉄分



～ お米クイズでお米博士になろう！～

Q1. お米は植物のどの部分を食べているのでしょうか？

- ①実 ②種 ③くき

Q2. 日本で作られているお米はどれでしょう？

- ①インディカ米 ②ジャポニカ米 ③ジャパニカ米

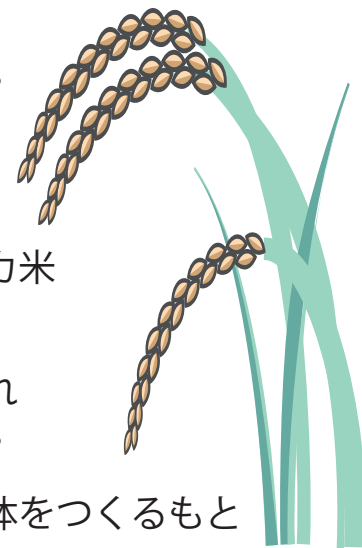
Q3. ラボで使われているお米の品種は何でしょう？

- ①コシヒカリ ②キヌヒカリ ③ひとめぼれ

Q4. ご飯は体の中で主にどんな働きをしますか？

- ①体の調子を整える ②エネルギーのもと ③体をつくるもと

答えは一番下



お米の秘密 ②

ごはんは味が淡白なため、和・洋・中華を問わず色々なおかずと相性が良く、自然と栄養バランスのとれた献立が作りやすくなります。

また、和食はごはんを中心に、旬の食材を使ったおかずと味噌汁を組み合わせます。味噌や豆腐などの大豆製品はお米と一緒に食べると互いのたんぱく質の「質」が高められます。米に含まれているたんぱく質にはリジンやスレオニンといった必須アミノ酸は少なめですが、大豆はそれらを豊富に含んでいます。米は反対に、大豆に不足しているメチオニンなどのアミノ酸を多く含んでいます。二つを組み合わせる事で栄養素を補い合うことができます。



クイズの答え

Q1② 私たちがお米として食べているのは、植物の種の部分です。

Q2② 日本で作られているのはジャポニカ米です。

Q3? ラボのゆうこさんに聞いてください。

Q4② お米は体の中で主にエネルギーのものとなる働きをします。

湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 10/4(火)～10/28(金)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
4(火)	きつねごはん	精白米、油あげ、生姜、ごま、酢、砂糖、塩	乳
	チャプチェ／竹輪とコーンのマヨネーズ焼き	牛肉、醤油、みりん、人参、しめじ、玉ねぎ、小松菜、春雨、ごま、にんにく、塩、こしょう、砂糖、カラスープ、ごま油／竹輪、コーン、マヨネーズ、チーズ	
	梨	梨	
5(水)	いわしの満点揚げ	精白米、いわし、ちりめんじゃこ、さつまいも、生姜、豆腐、卵、みりん、味噌、片栗粉、サラダ油	卵
	ジャガイモの金平	じゃがいも、豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、ごま、酒、砂糖、醤油、サラダ油	
	煮豆	大豆、刻み昆布、醤油、砂糖、塩	
6(木)	肉巻き	精白米、豚肉、いんげん、えのき、にんじん、サラダ菜、ミニトマト、小麦粉、酒、醤油、砂糖、みりん、サラダ油	小麦
	切干大根サラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、サラダ油、塩、醤油、ごま、こしょう	
	黄桃	黄桃缶	
13(木)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、サラダ菜、ミニトマト、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムマサラ、パプリカ、ヨーグルト	乳
	千草和え	小松菜、えのき、にんじん、醤油、みりん、ごま油	
	りんご	りんご	
14(金)	焼き肉	精白米、牛肉、醤油、砂糖、ごま、にんにく、しょうが、こしょう、ごま油、玉ねぎ、サラダ菜、サラダ油	乳卵
	おからサラダ	おから、卵、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、薄口醤油、塩、こしょう	
	キノコのチーズ焼き	しめじ、醤油、チーズ	
19(水)	鮭のきのこクリームソース煮	精白米、鮭、サラダ菜、小麦粉、サラダ油、塩、こしょう、しめじ、まいだけ、椎茸、バター、酒、牛乳、味噌、チーズ	小麦乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ、グリーンピース、醤油、砂糖、煮干し、鰹節	
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ、赤玉ねぎ、ツナ、醤油、サラダ油、砂糖、酢	
25(火)	ブルコギ	精白米、牛肉、にんにく、醤油、酒、辛子みそ、砂糖、ごま油、玉ねぎ、人参、もやし、にら、サラダ油、ごま	
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、サラダ油、塩、こしょう、コンソメ、パセリ	
	人参サラダ	人参、レーズン、酢、砂糖、塩、こしょう、サラダ油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
26(水)	ポークチャップ	精白米、豚肉、玉ねぎ、サラダ菜、ブロッコリー、にんにく、ケチャップ、ソース、片栗粉、砂糖、酒、塩、こしょう、サラダ油	
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、醤油、みりん、砂糖、サラダ油、鰹節、煮干し	
	ぶどう	ぶどう	
27(木)	豆腐のドライカレー	精白米、鶏肉、玉ねぎ、塩、こしょう、サラダ油、豆腐、にんにく、生姜、豆乳、クミン、カレー粉、醤油、トマト缶	小麦乳
	鉄骨サラダ	シラス、ひじき、人参、コーン、きゅうり、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、卵、サラダ油、レーズン	
28(金)	鶏肉のマーマレード焼き	精白米、鶏肉、にんにく、生姜、マーマレード、醤油、サラダ菜、ミニトマト	
	ニラとえのきの醤油炒め	にら、えのき、ごま油、酒、醤油	
	ふかしいも	さつまいも、塩	