

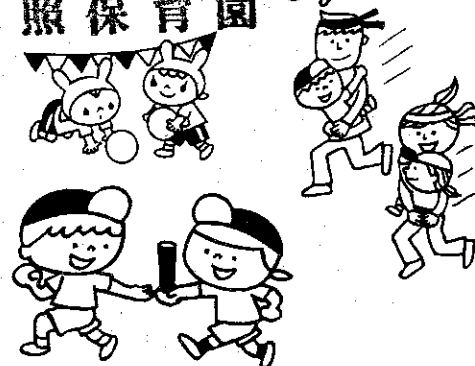
# パクパクだより



明照保育園

夏の厳しい暑さも和らぎ、日に日に過ごしやすくなってきました。今月は運動会が行われる施設も多いのではないのでしょうか。運動会に向けて練習を頑張っている子ども達です。当日は少し緊張することもあるかと思いますが、温かく見守ってあげたいですね。お子さんの成長を感じる日となるでしょう。

これからの季節は『実りの秋』と言われるように、いろいろな作物が収穫されます。ご家族で旬の食材をおいしく、たのしく食べてください。



## お米を見直そう!

お米は私たちの主食であり、日本人の食生活に欠かせないものです。

今から2000年以上前に外国から日本に伝わってきたといわれています。多くの食べ物を輸入に頼っている日本ですが、米はほぼ100%に近い自給率を保っています。

『米』という字は『八十八』という文字からつく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。

みなさんが普段食べているお米は、生産者の方々の手により大切に育てられたお米です。大事に味わって食べたいですね。

新米が出回る季節となりました。お米の良さを改めて考えてみましょう。



## お米のいいところ

### 【栄養バランスがいい】

お米は体を動かすためのエネルギー源として必要な炭水化物が豊富です。ほかにも、たんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。

### 【腹もちがいい】

お米は粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹もちがいいです。

### 【いろいろな料理に合う】

お米は味が淡白なため、和風・洋風・中華風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立となります。

### 【噛む力がつく】

パンや麺類に比べ、粒状のお米はたくさん噛むことが必要となります。よく噛むことで、脳にもよい刺激を与えます。

お茶碗とお箸でごはんとおかずを食べるといふ、日本独特の食文化は、肥満予防、生活習慣病予防にも繋がります。乳幼児期は、将来の食生活を作る大切な時期です。パンや麺類などの主食も、おいしく、また食卓を豊かにしてくれますが、日本の主食であるお米の良さも子ども達に伝えていきたいですね。



## チーズ蒸しパン

新しいおやつ献立です。新しい献立は調理員さん達が参加する調理実習にて作ってもらい、ご意見をいただいたのち、改良を加え給食の献立に導入しています。

### 材料(幼児1人分)と作り方

チーズ(角切り)	10g
干しぶどう	3g
小麦粉	10g
米粉	5g
ベーキングパウダー	0.5g
砂糖	5g
豆乳	17g
サラダ油	1g

※チーズは5mm角程度にカットするか、ピザ用チーズをご用意ください。

1. 干しぶどうは湯に浸して戻しておく。
2. 小麦粉、米粉、ベーキングパウダーはふるっておく。
3. 粉類に砂糖、豆乳、サラダ油、チーズを加えて混ぜる
4. 型に生地を流し入れ、干しぶどうを散らして蒸す。

