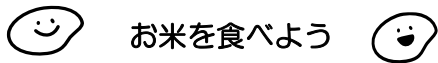


龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園

11月号

## ～和食の日～

11月24日は、和食の日です。フワッと香る「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。日本の伝統的な食文化である「和食」のすばらしさを改めて見直しましょう。



和食はお米が中心の食事です。  
新米が美味しい季節、お米のパワーを見直してみませんか。

### ★お米は良いところがたくさん

#### 1・栄養のバランスがとりやすい

お米を中心として主菜、副菜をそろえることで、  
栄養バランスがよくなります！！



#### 2・エネルギーのとり過ぎを防ぐ

お米は、ゆっくりと消化・吸収されます。そのため、  
腹持ちがよく、エネルギーのとり過ぎを防ぐことができます。

#### 3・重要なエネルギー源

お米は、体作りに欠かすことができないエネルギーのひとつで、  
エネルギー源として利用されます。



#### 4・不足しがちな栄養素を補給できる

お米は、食卓にのぼる機会が多く、一度にある程度の量（茶碗1杯）を食べるため、色々な栄養素の供給源となっています。

#### 鉄分

1位	米
2位	ほうれんそう
3位	豆腐
4位	卵
5位	豚レバー

#### カルシウム

1位	牛乳
2位	ヨーグルト
3位	豆腐
:	:
7位	米

#### 食物繊維

1位	たまねぎ
2位	米
3位	にんじん
4位	キャベツ
5位	じゃがいも



\* (株) アドム保育園給食月間献立2013年4月～2014年3月集計



参照 農林水産省「和食 WASHOKU」、江原絢子他編著「日本の食文化」他

### ～感謝の気持ちを育みましょう～

お米は、日本の風土を生かして育んだ伝統的な日本の主食です。お米を作ってくれた人、運んでくれた人、料理してくれた人、美味しく育ててくれたお米に、感謝の気持ちをこめて「いただきます」、「ごちそうさま」という習慣を身につけたいですね。

