



# ごはんだよ

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、  
栄養バランスが良くなります！！

#### 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  
消化が良く、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、一度にある程度の量を食べるため  
栄養素の供給源となっています。

