

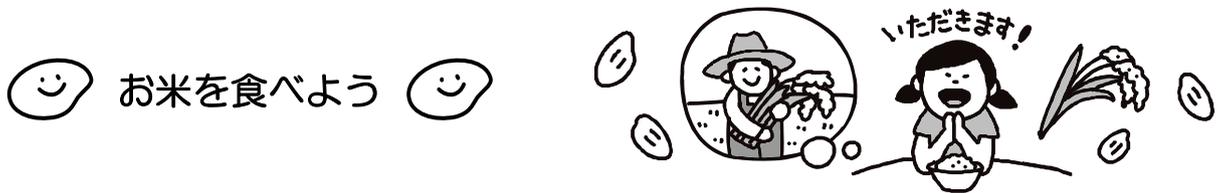


ごはんだよ

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。

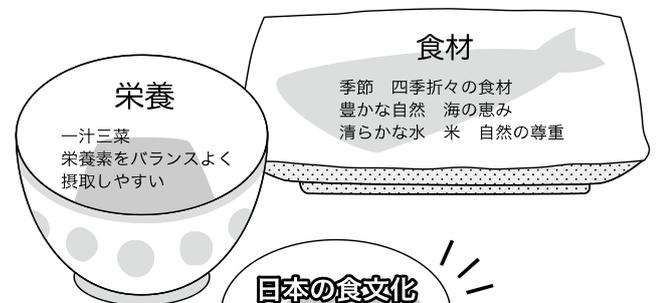


和食はお米が中心の食事です。
新米が美味しい季節、お米のパワーを見直してみませんか。

★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！！



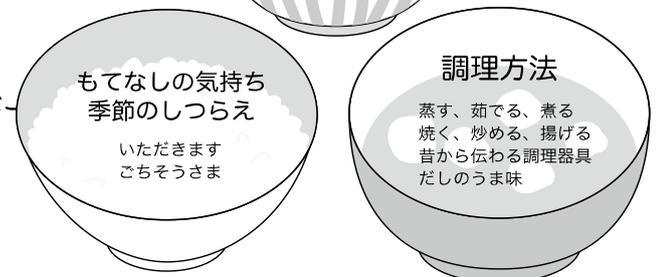
2 エネルギーのとり過ぎを防ぐ

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。

