



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。和食は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。保育園も、ごはんとお味噌汁で和食中心になるように心がけています。



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。保育園では七分づきまいです。

