



たかがみねこども園

令和6年11月

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。体の温まる食事をし、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

### ～ お米に含まれる栄養素 ～

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。日本の気候が稲の栽培に適していることや、長期保存できること、さらに日本人の味の好みによく合った食べ物であることから栽培が進み、主食として食べられていくようになりました。

#### ・エネルギー源となる炭水化物がとれる

お米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。



#### ・良質なたんぱく質がとれる

お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。

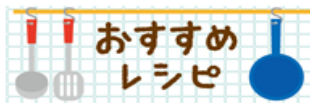


#### ・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれ、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

☆園の給食で使用しているお米は、七分つき米です。

### <簡単！！手作りドレッシングで、野菜をおいしく食べよう>



#### 人参ドレッシング

##### (作りやすい分量)

・人参	100g
・玉葱	75g
・砂糖	37g
・酢	53g
・みりん	11g
・淡口しょうゆ	37g
・油	37g

##### <作り方>

- ①人参、玉葱は、すりおろす。
- ②鍋に①と砂糖、酢、みりんを入れ、沸騰するまで火にかける。
- ③②が冷めてから、淡口しょうゆと油を入れてよくかき混ぜて、出来上がり♪