10月給食だより

魚津市健康センター

お米でしっかり栄養補給！！

米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として欠かせない食べ物ですが、近年、食生活の変化により、米の消費量が減少しているといわれています。米を中心とした食事は魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、**健康を維持するための栄養素をバランスよくとることができます。**毎食の食事の中で、ごはんなどの主食をしっかり食べていないと、食後におなかが減ってお菓子など食事以外のものをとりがちです。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

お米の栄養



白米は主にエネルギー源。さらに、たんぱく質・ビタミン B1・B2・鉄など、体に必要な栄養素を幅広く含みます。パンと比べると脂質・塩分が少なく、原材料がシンプルなのも特徴のひとつです。

	子ども茶碗1杯	パン6枚切り1枚
エネルギー	約 203kcal	約 149kcal
脂質	約 0.4g	約 2.5g
食塩相当量	0g	約 0.8g
食品添加物	なし	イーストフード・乳化剤など



※日本食品標準成分表(八訂)より

★お米は「腸活」にもなる

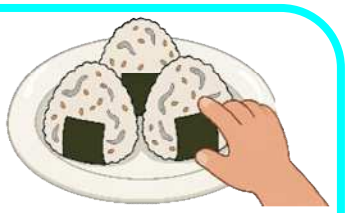
お米に含まれるでんぷんの一部は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで届きます。この成分を「レジスタントスターチ」といい、大腸の奥で善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると**腸内環境が整い、お腹の調子が良くなります。**毎日のご飯が、そのまま「腸活」につながっているのです。炊いたご飯を冷やすと、レジスタントスターチが増えます。



★子どものおやつに「お米」を取り入れよう

子どものおやつは「甘いお菓子」ではなく「補食」、つまり**食事で不足したエネルギーや栄養を補う**ものです。お米は血糖値がゆっくり上がるため、エネルギーが長続きしやすいのが特徴です。一方、**砂糖を多く含むお菓子は血糖値が上がりやすく、空腹感が早く戻ってくることがあります。腸活効果も期待できる**お米のおやつは、補食のひとつとして取り入れやすい選択肢です。

手づかみしらすおにぎり



（材料４個分）
ごはん　200ｇ
しらす　20ｇ
白ごま　小さじ１
塩　　少々

（作り方）
① ご飯にしらす・白ごま・塩を混ぜる。
② ラップを使い、食べやすい大きさに丸める。
③ お好みでのりを巻いて完成。

◎しらすの代わりに鮭フレーク・枝豆・ツナ缶などでも。冷めてもおいしく、持ち運びにも便利です。腸活を意識するなら、作り置きして冷凍したものを加熱してから食べるのもおすすめです。

食べ物クイズ

Q. このなかに米(こめ)で作(つく)られたものはいくつあるでしょう？

もち　　せんべい　　あられ　　しらたまだんご



答え：4つ全部

令和8年　10月予定献立表



日付	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児	午後のおやつ
1	木	牛乳、カステラ	南瓜シチュー、焼きハム、ボイルキャベツ・トマト	ごはん	牛乳、ビスケット
2	金	牛乳、せんべい	揚げぎょうざ、バンバンジー、豆腐のスープ	ごはん	牛乳、ふかし芋
3	土	牛乳、ウエハース	肉じゃが、青菜ともやしのごま浸し	ごはん	牛乳、おかき
4	日		★卵・乳なしメニューの日★		
5	月	牛乳、お子様せんべい	焼き魚、れんこんサラダ、じゃがいもと麩のみそ汁	ごはん	牛乳、ビスケット
6	火	牛乳、チーズ	豚肉のみそ焼き、さつまいもごまサラダ、マカロニスープ	ごはん	牛乳、りんごパイ
7	水	果汁、のりおかき	揚げさばと大根のマリネ、煮豆、豚汁	ごはん	豆乳、おかき
8	木	牛乳、コーンフレーク	ふんわりつくねのあんかけ、きゅうりのこんぶあえ、玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳、カステラ
9	金	牛乳、桃缶詰	鶏肉のケチャップ煮、なすの炒め物、揚げと青菜のみそ汁	ごはん	牛乳、せんべい
10	土	牛乳、ビスケット	すり身と野菜のみそ汁、干物、味付けのり	ごはん	牛乳、カステラ
11	日				
12	月		スポーツの日　★卵・乳なしメニューの日★		
13	火	調整豆乳、クッキー	鶏肉の竜田揚げごまだれ、わかめとコーンのサラダ、野菜スープ	ごはん	ゼリー、ごませんべい
14	水	牛乳、ウエハース	おでん、白菜とりんごのマヨサラダ、干物	ごはん	牛乳、ドッグパン
15	木	牛乳、みかん缶	焼きそば、トマト、ブロッコリー、コーンスープ	ごはん	ヨーグルト☆、せんべ
16	金	牛乳、おかき	すりみのいがぐり揚げ、おひたし、野菜スープ	ごはん	牛乳、バナナ
17	土	牛乳、ボーロ	クリームコーンスープ、ウインナー、野菜盛り合わせ	ごはん	牛乳、せんべい
18	日		♪毎月19日は食育の日♪		
19	月	牛乳、クラッカー	カレーシチュー、わかめサラダ、ゆで卵	ごはん	牛乳、せんべい
20	火	牛乳、ボーロ	すき焼き風煮、さつまいもの天ぷら、ごま浸し	ごはん	牛乳、ビスケット
21	水	牛乳、せんべい	豚肉のカントリー焼き、春雨サラダ、じゃがいもスープ	ごはん	牛乳、りんご
22	木	牛乳、クッキー	みそカツ、白菜とりんごのサラダ、豆腐となめこのみそ汁	ごはん	鉄強化飲料☆、せんべい
23	金	牛乳、チーズ	白身魚の黄金焼き、こんぶ和え、いものこ汁	ごはん	牛乳、マカロニきなこ
24	土	牛乳、お子様せんべい	肉野菜炒め、すまし汁	ごはん	牛乳、クラッカー
25	日				
26	月	牛乳、クッキー	肉みそうどん、ちくわもみじ揚げ、きゅうりとしらすの酢の物	ごはん	牛乳、干し芋
27	火	牛乳、ウエハース	ひじき入り卵焼き、かぼちゃごましょうゆ、けんちん汁	ごはん	牛乳、おかき
28	水	牛乳、ビスケット	マーボー大根、小松菜のナムル、えびシュウマイ	ごはん	牛乳、カステラ
29	木	牛乳、クラッカー	ハンバーグ、かぼちゃサラダ、青菜スープ	ごはん	牛乳、せんべい
30	金	牛乳、コーンフレーク	魚のおろし煮、甘酢漬け、里芋のみそ汁	ごはん	牛乳、かぼちゃ蒸しパン
31	土	牛乳、クラッカー	卵うどん、ウインナー	ごはん	牛乳、おかき
					ハロウィンおやつ
ごはん献立		牛乳、ビスケット	チキンライス、鮭のチャンチャン焼き、卵とコーンのスープ	チキンライス	牛乳、カステラ

※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください