食育だより

2026年11月
山田さつきこども園

朝晩の気温が低くなってきました。暮れ行く秋は、昼夜の寒暖差で木の葉が美しく色づきますが、体調を崩しやすい時期でもあるので、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。日中、体をしっかり動かし、温かい汁ものなどで体を内側から温めましょう。

知って得する食の知恵袋

お米のちから－毎日の主食を見直してみよう

お米は「すごい食べ物」だった

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一つです。

	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

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(難消化性でんぷん)」といい、だいちょう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、おなかの調子がよくなります。毎日のご飯が、そのまま「腸活」に繋がっているのです。冷やご飯はさらに効果的！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。おにぎりやお弁当のご飯が、腸にとって嬉しい食べ物になるのはそのためです。「補食におにぎり」は、栄養面でも腸活面でも手軽で体にもやさしい選択です。

おすすめレシピ

手づかみ「しらすおにぎり」

材料(４個分)

ご飯 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 手を水で濡らし、食べやすい大きさにに丸める。
※ラップを使うと子どもでも簡単にでき衛生的に丸められます。
③ お好みで海苔を巻いて完成。

＊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、作り置きして冷やしてから食べるのもおすすめです。

子どもの「好き！」に共感しましょう

嫌いな物を何とか食べさせようと無理強いすると、本当の「きらい」にしかねません。１～２歳のころは「好き」という気持ちに十分に共感することや、子どもが苦手な物を大人がおいしく食べる姿を見せることが、「食べてみよう」という意欲につながります。３歳になったら「おなかを元気にしてくれる」など自分の体にとって必要な理由を知ったり、クッキングを経験したるすることが「食べてみよう」という意欲につながります。

便秘解消は朝が勝負！

便秘がちな子どもが増えています。便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても大事。まずは朝ごはんをしっかり食べること。特に穀類を多めにします。一緒に、きのこや野菜がたっぷり入った具だくさんの汁を飲むと、朝の腸が活発になります。汁物に、乾燥食品である切干大根や、干ししいたけを入れると効果倍増！また、１０分早く起きて、ゆっくりトイレに入る時間を作ることも大切です。さあ、あしたから頑張ってみましょう！

旬の食材

新米のおいしい季節です。日本の主食である米は腹もちが良く、どんなおかずにもよく合います。行事食(おもち・ちらし寿司)にも欠かせない存在でもあり、脂質が少ないため、体調を崩した時にも食べやすい食品です。