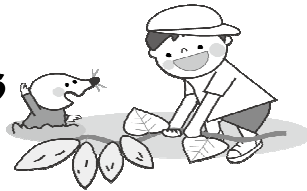




お米をしっかり食べよう

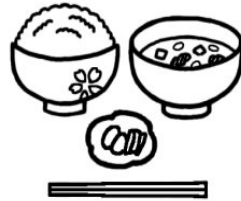


お米の美味しい季節がやってきました。お米屋さんでは、今年も新米が出回っていますね。米離れが進んでいる今、改めてお米についてまとめてみました。

★こんなにすごい！ごはん1膳分の栄養素★

白いご飯1杯(150g)に含まれる栄養分が、どれくらいなのか分かりやすく表にしました。実に様々な栄養が含まれていることが見て取れます。

栄養成分	含有量	主な働き	他の食品で摂取する場合
エネルギー	222kcal	体の組織を動かす	ハンバーガー1個272kcal
糖質	47.6g	体のエネルギー源	ひじき101g
たんぱく質	3.9g	血や肉など体の基本を作る	牛乳131cc
脂質	0.75g	体のエネルギー源	食パン1/4枚
ビタミンB1	0.05mg	体の調子を整える	キャベツ101g
ビタミンB2	0.02mg	美肌を作る	大根100g
ビタミンE	0.3mg	細胞や血管の若さを保つ	ごま 小さじ9杯
カルシウム	3mg	骨や歯を丈夫にする	トマト1/4個
鉄分	0.15mg	貧血防止	とうもろこし1/4
マグネシウム	6mg	肩こりなどを防ぐ	アスパラ7本
亜鉛	810μg	皮膚の再生を補助	ほうれん草1/5束
食物繊維	0.6g	便秘などを防ぐ	セロリ52g



★からだの脳のエネルギー源★

人間の脳は糖質しかエネルギーとして利用することができません。糖質を摂らなければ、エネルギーが供給されず脳は活発に活動することができなくなります。つまり、脳のためにも糖質を適切に摂取することは非常に重要です。なんと人間の体に必要なエネルギーの50%~70%程度は、炭水化物から摂ることが理想とされています。

10月の旬の食材

人参、むかご、じゃが芋、チンゲン菜、山椒、かぶ、椎茸、なめこ、舞茸、マッシュルーム、りんご、かりん、いちじく、栗、小豆、さば、鮭、太刀魚、さんま、いくら、伊勢海老、スルメイカ

《10月のお献立》 *卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

6日(火) 炊き込みご飯	アジフライ、カレーソテー 人参コンソメ、春雨中華風 オレンジ、みそ汁	しめじ、えのき、人参、薄揚げ/アジ/キャベツ、人参 人参/春雨、コーン、人参、わかめ オレンジ/豆腐、薄揚げ	502 kcal
8日(木) ごはん	豚肉の中華風炒め ちくわ天ぷら、白菜おかか和え パイナップル、中華スープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ ちくわ/白菜、人参 パイナップル/青梗菜、玉ねぎ	469 kcal
15日(木) ごはん	さわらの付け焼き、大根おろし 筑前煮、南瓜煮付け りんご、なめこ汁	さわら/大根 鶏肉、人参、大根、絹さや、椎茸/南瓜 りんご/なめこ、玉ねぎ	459 kcal
19日(月) ごはん	鮭のムニエル キャベツとツナ炒め、南瓜サラダ パイナップル	鮭 キャベツ、人参、ツナ/南瓜、玉ねぎ、グリーンピース パイナップル	450 kcal
20日(火) ごはん	牛すき煮 小芋煮、ビーフン オレンジ、すまし汁	牛肉、玉ねぎ、白菜、人参 里芋/ビーフン、人参、たけのこ、ピーマン オレンジ/えのき、大根	489 kcal
22日(木) ごはん 年長なし	鶏肉のカレーフリッター イタリアンマカロニ、高野煮 パイナップル、みそ汁	鶏肉 マカロニ、グリーンピース/高野豆腐、人参、絹さや、干し椎茸 パイナップル/さつま芋、白菜	467 kcal
26日(月) ごはん	豚肉のジンギスカン風 マカロニサラダ、南瓜天ぷら りんご、みそ汁	豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン マカロニ、人参、コーン/南瓜 りんご/玉ねぎ、キャベツ	530 kcal
27日(火) ごはん	チキンカレー 青梗菜コーン和え ごぼうサラダ、メロン	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 青梗菜、コーン ごぼう、人参、グリーンピース/メロン	533 kcal
29日(木) ごはん	牛肉甘辛炒め さつま芋天ぷら、小松菜薄揚げ煮 オレンジ、中華スープ	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン さつま芋/小松菜、人参、薄揚げ オレンジ/豆腐、しめじ	460 kcal

(10月のアレルギー代替)

- 6日(火) 卵アレルギー:アジフライ → つなぎの卵抜き
- 8日(木) 卵アレルギー:ちくわ天ぷら → 野菜使用
- 19日(月) 乳製品アレルギー:鮭のムニエル → バター抜き
卵アレルギー:南瓜サラダ → マヨドレ使用
- 26日(月) 卵アレルギー:マカロニサラダ → マヨドレ使用
- 27日(火) 卵アレルギー:ごぼうサラダ → マヨドレ使用