給食だより

令和 7 年 10 月号
立石いろは保育園

＼10 月 11 日は運動会☀／

たくさん食べて練習の成果を発揮しよう！

10 月は、みんなが楽しみにしている運動会がありますね。
今までの練習の成果を存分に発揮するためにも、食事はとても大切です。
身体をたくさん動かす日の、食事のポイントを紹介します。

☆運動会当日、朝ごはんは必ず食べましょう。

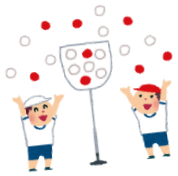
朝食は体温を上昇させて活動的な 1 日の始まりにするためにも非常に重要です。体の中で食べ物が消化され、エネルギーに変わるのには時間がかかります。元気いっぱい運動するためにも、早寝早起きをし、朝ごはんを早めにとれるといいですね。

☆炭水化物とたんぱく質を優先して食べましょう。

運動するためのエネルギーのもとは、穀類（ごはん・パン・麺）、いも類などに含まれる炭水化物です。炭水化物は、すばやく吸収されてエネルギーに変わるため、身体への負担が少ない点でも優れています。
糖質の代謝を促すビタミ B1 と一緒に摂取すると、より効率よくエネルギーにすることができます。
たんぱく質は、朝に下がっている体温を上げ、身体を動かす働きをします。

☆水分を十分にとりましょう。

朝食には、汗と共に失われるミネラルと塩分を補うことができるお味噌汁がおすすめです。また、熱中症予防の為にも、喉が渇く前のこまめな水分補給を心がけましょう。



ご家庭でのクッキングにおすすめ♪

10月になると、新米が出回り始めます。
ごはんは、給食でも毎日食べていて、慣れ親しんだ食材です。
お米炊きは、大人にとっては単純な作業ですが、子どもの小さな手では少し難しく、楽しさと達成感があるはずです。
新米がおいしい今の時期に、ご家庭でチャレンジしてみませんか♪

①お米を計量する
②お米を洗い、水を捨てる
③水を計って炊飯ボタンを押す。

10月15日はキノコの日

秋の味覚の一つとして挙げられるキノコ🍄
キノコの1番の旬は 10 月で、とても美味しく食べられる季節です。
そこで、さらなる需要を図るため、1995年に日本特用林産振興会によって【キノコの日】が制定されました。
キノコ類に含まれる、注目したい栄養素はビタミン D と食物繊維です。食物繊維は、現代の日本の食生活で不足しがちだといわれています。この旬の時期に、多く含まれる食材を積極的に食べられるといいですね。

ビタミン D
- カルシウムの吸収を助ける
- 肥満、骨粗しょう症の予防効果
- アレルギー症状の緩和
- まいたけ、しめじ、きくらげに多い

食物繊維
- 免疫力 UP！
- 腸内環境を整える
- 便秘の予防。
- まつたけ、エリンギ、えのきに多い