

わんぱ食だより

渡保育園 11月号 第8号

令和7年10月31日発行



気温がぐっと下がる霜降（そうこう）の時期ですが、温暖化の影響で異常な暖かさが続いています。これから徐々に寒さが到来してくることでしょう。そうすると温かいものや冬野菜のおいしい季節となります。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりしましょう。

★秋の季節を満喫しました★

・秋の味覚（栗）を満喫

木村様からいただいた栗を使ってお昼の給食にゆでていただきました。半分にカットした栗をスプーンですくって食べました。ゆっくりと味わって食べる子、やや苦手そうに食べる子と様々でしたが、秋ならではの味覚を楽しみました。



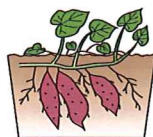
・秋の種まき（大根）…大きくなってね

そらぐみ以上児さんたちがわんぱく農園で大根の種を蒔きました。小さい種からあんなに大きな白い大根ができるなんてふしぎふしぎ。無事に最後まで育ちますように…。収穫したら、寒い時期なのでふさふさ大根とかおでんとかには最高でしょうね。楽しみです。



さつまいも掘りを予定しています

11月6日に昨年に引き続き、そらぐみ3歳以上児クラスの子どもたちが小川俊治様が作られているさつまいも畑に歩いて行って収穫作業をさせていただく予定です。例年、楽しみにしていた園内のわんぱく畑はやや成育不良気味でたくさん収穫が見込めません。そういうわけで、今回の芋掘りは子どもたちにとっても貴重な体験です。



ごはんで元気！～私たちの食事の主役～

おうちごはんの主役は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。

★ご飯の栄養★

・ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米には、パンのような油や砂糖が使われていないのでとってもヘルシーに、子どもたちの活動の源となります。

・ご飯から様々な栄養素を摂取する

お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。日本人は、ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。

★ご飯のメリット★

・ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るごはんは、小麦から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。

・体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪いときでも、水分の量を増やすだけで、消化により食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。

・「安心」して食べることができる

食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取リスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。お米は数少ない国内自給率がほぼ100%の食品。日本人が主食として食べ続けてきた食品なので、安心して食べることができます。

・「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり」の米塊が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

10月のわんぱ食タイム ～食べ物への感謝～ 浦野紀江調理員からのお話

ごはんを食べるとき、どうして『いただきます』っていうの？10月の「わんぱ食タイム」は絵本『いただきます』の読み聞かせを通して、食べ物を食べることは、命をいただいていることに気づくとともに、食に対する感謝の気持ちを持つことの大切さを感じてもらいました。

