

9月

きゅうしょくだより



まだまだ残暑厳しい日々がつづいていますが、朝晩は空気が涼しくなり、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な休養、睡眠をとるように気をつけていきましょう。



夏の疲れを回復しよう！

夏の疲れを回復するには、良質なたんぱく質とビタミンなどをしっかり摂取することが大切です。

たんぱく質

筋肉や血液、皮膚など体の組織を作るために重要な栄養素です。
肉・魚・豆・卵などに多く含まれています。

ビタミンB1

糖質の代謝を助け、エネルギー効率よく作るために不可欠な栄養素です。
豚肉や牛乳、大豆などに多く含まれます。

ビタミンC

ストレスに対する抵抗力や免疫力を高める働きをします。
緑黄色野菜やいも類、柑橘系の果物などに多く含まれています。



～もうすぐ新米の季節です！～

☆お米の栄養

お米の主な栄養成分は**炭水化物**です。炭水化物はエネルギーのもと（熱や力になる）になるので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだと言われています。



☆ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の3つの料理を揃えると、自然に栄養バランスの良い食事になります。主食は、他の料理のつなぎとしての役割、つまり他の料理のリード役を担っています。ご飯は味が淡白で、どんな食品・料理法・味付けの料理ともうまく合います。その為、ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくなります。



☆ごはんをたくさんかむと甘くなるのはなぜ？

食べ物をよくかむと、唾液がたくさんでます。その唾液と、ごはんに含まれている「デンプン」が混ざり合うことで、「デンプン」が糖類のひとつである「ブドウ糖」に分解されます。かめばかむほど「ブドウ糖」が口の中に増えるので、だんだん甘く感じるようになるのです。ご家庭でも、親子で一緒に甘くなるまで噛んでみましょう！

