



# 給食だより

西所沢保育園  
令和6年10月

お彼岸を過ぎたら朝晩は急に涼しくなってきましたね。いよいよ、食欲の秋到来です！  
お米も高値が続いていましたが、新米が出始めて、少しばかり値が下がってきたように感じます。



新米の美味しい時期になりました。お米屋さんに行くと、精米したばかりの白米や玄米などが並んでいます。お米は精米する度合いによって、呼び方や栄養価が変わってきます。

◆玄米・・・収穫した稲のもみから、もみ殻だけを取り除いた状態のお米です。

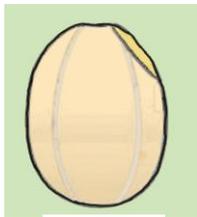


食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富です。

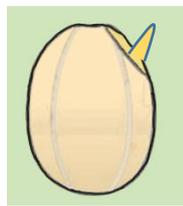
◆発芽玄米・・・玄米に水を与えて、わずかに発芽させたお米を「発芽玄米」といいます。玄米を発芽させることで酵素が活性化し、芽を出すために必要な栄養を玄米の内部に増やしていきます。高血圧や貧血を予防する栄養素があり、特にストレス軽減で知られるギャバは、白米の約10倍も含まれています。

◆胚芽米・・・玄米から糠層を削り、胚芽が8割以上残るように精米したお米です。糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1や発育を促進するビタミンB2が豊富です。

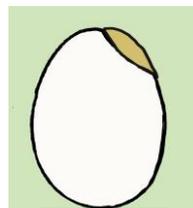
◆白米・・・胚芽や糠層をきれいに取り除いたお米です。主成分は重量の約90%を占める炭水化物です。体を動かしたり温めたりするために必要な栄養素の一つで、消化が良いためすぐにエネルギーとして活用することができます。



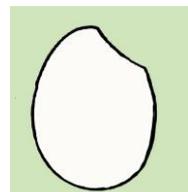
玄米



発芽玄米



胚芽米



白米

## ★食育の取り組み★

♪1歳児・・・天竜さんが、おにぎり🍙を子ども達の前で握ってくれました。

おかわりも無くなる程、みんなよく食べていました。

♪2歳児・・・玉ねぎの皮むきをしました。器用に上手にむけましたよ。

♪5歳児・・・園では“初”のピーラーを使って大根の皮むきをしました。片手で大根を押さえながら、もう片方の手でピーラーを持って慎重に・・・。誰もケガをせず、むく事ができました。

🎵 おにぎり作りや、パンのジャム塗りなど、各クラスでいろいろな事に取り組んでいます。



## 献立変更

・5日 国産いちごゼリー ⇒ プチりんごゼリー

・7日 ⇔ 8日(交換します)

・11日 メロンパン ⇒ じゃこトースト

・18日 クロワッサン ⇒ ドーナツ

・21日 蒸しパン ⇒ ホットケーキ

・22日 豆乳ラスク ⇒ 小丸ちゃん

・25日 ⇔ 29日(交換します)

・26日 ヨーグルト ⇒ 型抜きレアチーズ

バナナ ⇒ プチりんごゼリー

・30日 揚げパン ⇒ おにぎり

・土曜日3時はパンをおにぎりに変更します



例年は10月から給食の見本を出しますが、今年はまだ暑いので、もう少々お待ちください。