

Table with columns: 日付, 献立, 10時おやつ, 材料名, 3時おやつ, エネルギーたんぱく質脂質/塩分相当量. Rows include meals like ごはん鶏肉の揚げ焼き, ビビンバ, 食パン鶏肉のパン粉焼き, etc.

寒い日が続き、あっとい間に秋がすぎたように思えます。空気も乾燥し風邪もひやすくなります。温かいものやおいしい冬野菜を食べて元気に過ごしましょう。
「ごはん」の魅力
日本の食卓に欠かせない「ごはん」。ご飯の栄養や健康効果をご紹介します。
★子どもに必要な栄養素が補給できる
毎日の食事に取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。
○エネルギー源となる炭水化物が補給できる…炭水化物は体を動かすエネルギー源です。お米に含まれるデンプンはゆっくり消化されるため腹持ちが良く、長時間エネルギーを供給してくれます。
○良質なたんぱく質がとれる…お米のたんぱく質にはアミノ酸がバランス良く含まれており、肉や魚に匹敵するほどといわれています。
○ビタミン、ミネラルが豊富に含まれる…様々なミネラルビタミンが含まれています。特に胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、鉄分などがある豊富に含まれています。
○食物繊維が含まれる…食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。
※健康面での効果は、噛む力が育つ、消化機能が未熟な子供に最適、お米を中心にした献立だと栄養バランスが良くなる。
★3歳児未満は午前中に牛乳を提供します。仕入れの状況によっては献立が変更になる場合があります。事前に献立を確認した給食で初めて口にしないようお願いします。

給与栄養目標量
エネルギーたんぱく質脂質 509 (462) 16.6(18.5) 15.8(12.8)
塩分相当量 1.4 (1.6)
平均給与所要量
エネルギーたんぱく質脂質 560 (491) 21.7(19.2) 19.2 (18.9)
塩分相当量 1.6 (1.4)

