



給食だより10月号

令和7年10月
港区保育課

米飯を中心におかずを添える日本食



日本食は身体にやさしい健康長寿な食事であることは、各調査で証明されてきました。日本食の基本は、主食の米飯を中心に多様な副菜のおかずを添える食事の形にもあります。

日本人の食事摂取基準 2025(厚生労働省策定)の PFC バランスは、健康の維持増進と生活習慣病発症予防を目的として食事の構成割合を示し、食事全体のエネルギーのうちたんぱく質(P)13～20%、脂質(F)20～30%、炭水化物(C)50～65%としています。

日本食では、この構成割合に沿った形で、主食の米飯を中心にした献立を構成することで、脂質を過剰摂取することなく、身体の維持に必要なエネルギーを摂取してきました。

お米は身体にやさしい



お米の栄養成分は、7割が炭水化物で脳や体のエネルギー源になります。

炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖になり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする脳や神経系の活動も支えています。

朝食に米飯を食べることで、午前中の4～5時間に必要なエネルギーを安定的に補給できます。お米の炭水化物は消化吸収が穏やかで、体内でグルコースに変換され、ゆっくりとエネルギーを放出します。

また、お米は粒で摂取するため、よく噛んでゆっくり食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。お米は腹持ちが良く、脂質が少ないこと、糖質だけではなく食物繊維も含まれていることから「体脂肪になりにくい」という特徴があります。



*炭水化物とは、糖質と食物繊維を合わせた総称で、糖質は体内でエネルギーに変わる重要な栄養素で、生命の維持になくてはならないものです。

給食の一品

季節のおかず♪

鯖(さば)の味噌煮

子ども達も好き！
味噌味の鯖(さば)
が白いご飯に合う。
和食が人気！

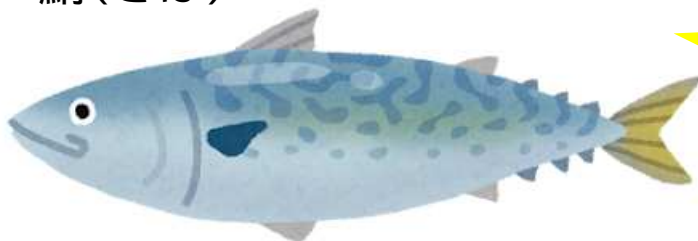
材料	(4 人分)	☆骨に気をつけて食べましょう
鯖(さば)	2 切れ	1 鯖(さば)の骨をとり人数分に切り分ける。
生姜	少々	2 両方面に熱湯をかけて霜降りをする。
		3 鍋に A を入れて煮立ったら、鯖を並べて入れる。
A みそ	大さじ 1/2	4 中蓋をして、弱火で 5 分程煮えたら、煮汁を回しかける。
三温糖	小さじ 1	中蓋をして更に 5 分程煮て味噌味をしみ込ませる。
酒	小さじ 1	5 皿に盛り付け煮汁をかける。
醤油	小さじ 1/3	
だし汁	コップ 1/3	



(ポイント)

- ・ 鯖表面に熱湯をかけて表面に残る劣化した脂等の汚れを流します。
- ・ 中蓋とは落し蓋のことで、クッキングシートやアルミホイルで代用できます。

鯖(さば)



晩秋から冬にかけて
わたしは脂がのって
美味しい時期です。

「風土と食の恵み」～季節の「田んぼ」から～

私たちには、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然から、海や山や大地から、採れる素材の恵みを、生かし育み、感謝して、受け継いできた食文化があります。



秋風が心地よく、田んぼの稲穂が黄金に輝く季節となりました。食卓には新米の香りが広がり、旬の野菜や魚とともに、日本の食の豊かさと恵みを実感する時期です。（写真 農林水産省 HP）

安心して食べられます

米飯は、米に水を加え加熱するだけのシンプルな調理方法により出来上がります。塩、油、砂糖等の調味料や膨張剤等の添加物を加えることなく、炊飯したお米そのものだけを食べることができるため、食品衛生上も安全で、身体に必要な栄養を確実に摂取できます。離乳期の赤ちゃん、病中病後の回復期の患者さん、記録に挑むアスリート達から一般の健常者まで、どのような年代、様々な心身の状態の人の健康の維持管理にも対応できます。



たんぱく質の摂取源としても重要



お米 100g に、たんぱく質 6.1g が含まれます。肉や魚など動物由来のたんぱく質だけでたんぱく質を摂取しようとするとう脂質の摂取量が増え、エネルギー摂取が過剰になりがちです。摂取エネルギー量を抑えるために、お米を減らしても過剰となった脂質は減らすことができず、必要以上に食事を減らし、エネルギー量が不足すると、基礎代謝量や食事誘発性熱産生まで減少させてしまうことがあるため、**米飯を食べることが、たんぱく質の摂取源としても重要**であることがわかります。（参考 農林水産省、厚生労働省 HP）

