



給食だより 9月号

令和8年9月
港区保育課

食事バランス ～炭水化物は脳や体のエネルギー供給源～

エネルギーの約6割は炭水化物から

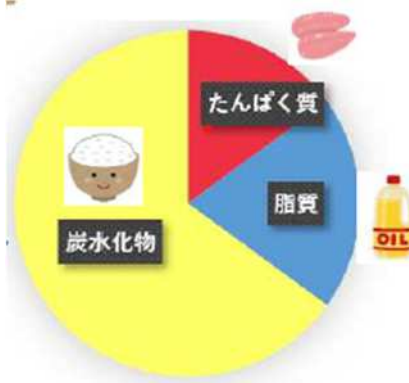
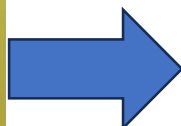
私たちの体は、食物が持つエネルギーを消化・吸収し、代謝物質に変え、筋肉を動かし、脳を働かせ、体温を維持しています。

炭水化物は、脳や体を動かすエネルギー源であり、エネルギーの6割程度を担うのが望ましいとされています。

「日本人の食事摂取基準(2025 年版)」では、1 歳以上の PFC バランスの目標量を、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。港区立保育園でも、この数値に沿った基準で、3～5 歳児の献立を作成しています。

*たんぱく質 Protein 脂質 Fat 炭水化物 Carbohydrates

3～5 歳児食



ご飯、かじきの竜田揚げ、ひじきの煮物、じゃが芋カレー風味、なすと玉ねぎのみそ汁、西瓜

炭水化物の大切な役割の一つは、脳にぶどう糖を供給することです

脳のエネルギー源は、ぶどう糖です。安静時でも活発に活動しており、必要な消費エネルギーは、全身の20%を占めます。

ぶどう糖は、連鎖してでんぷんとして植物に蓄えられており、ご飯の主成分はでんぷんです。ご飯を食べると、でんぷんが消化され、ぶどう糖に分解され、血液で運ばれて、脳や筋肉で利用されます。砂糖やぶどう糖をそのままとる場合に比べて、でんぷんは、血糖値の上昇が穏やかです。

炭水化物が不足すると、体づくりに使われるはずの、たんぱく質の一部が、エネルギーを作るために使われてしまいます。

ご飯を中心におかずを組み合わせる食べ方は、バランスがよい食事の基本です。

給食の一品

子どもに人気！
白いご飯がおかわりしたくなる！

さんまの蒲焼き

材料	4 人分	(g)	
下味 A	さんま	大 1 尾	1 さんまは三枚におろす。幼児一人分半身1/2枚
	生姜	少々	2 下味 A、生姜、酒、醤油を合わせておき、さんまにつ
	酒	小さじ 1	け、片栗粉をまぶす。
	醤油	小さじ 1/2	3 フライパンに油をひき、皮目を下にして焼く。両面
	片栗粉	大さじ 1	を焼く。
たれ B	油	小さじ 1	4 焼き色がついてきたら、たれ B を入れてからめる。
	醤油	小さじ 1	5 焦げないように加熱して、火を消し盛り付ける。
	酒	小さじ 1	
	みりん	小さじ 1	
	三温糖	小さじ 1	
	水	40	



秋の具沢山汁

材料	4 人分	(g)	
しめじ	20		1 材料は適当な大きさに切る。
えのき	20		鍋にだし汁と具材を入れ火にかけて煮る。
里芋	60		2 沸騰したら火を止め、味噌を入れる。
人参	40		3 汁椀に盛り付ける。
長ネギ	20		
味噌	20		
だし汁	560		



「風土と食の恵み」

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。

新米の時期です。日本のお米は、生産者の方々が、丹念に育て、高い品質を維持してきました。炊き立ての新米の香り、艶、味は、格別です。

各自が茶わん一杯多く食べることで、お米の消費量が増え、国産米の安定した生産につながります。米づくりは、種まきから収穫まで長い期間を要するため、消費量を見通して生産計画をたてます。そのため、消費の拡大は、生産見通しを明るくします。一方で、消費の縮小は、生産の先行きに影響を及ぼします。

国産米の自給は、食料安全保障上の安定供給のみならず、安全で品質の高いお米の国内生産を持続させる観点からも重要です。今後も生産者が安心してお米づくりを続けられるよう、私たち消費者は、ご飯を食べることで、国産米の自給を応援しましょう。



田んぼの多面的機能

土地空間を保存する機能

農地は「優良な農地」の保全をはじめ、地域社会に「みどりの空間」を提供し、「防災・避難空間」としての活用、また「日本的な原風景」を保全しています。



実りの季節を迎える田んぼでは、稲穂は色づき、米作りの営みを感じさせる美しい景色が広がっています。