

宇治田原町立保育所

いただきます

お米のちから　毎日の主食を見直してみよう

「ご飯って太るんじゃないの？」「パンの方が手軽だし・・・」そんな声を耳にすることがあります。でも実は、日本の食卓に長く根付いてきた、栄養バランスに優れた食べ物です。今月は、お米のすごさと、子どもの補食（おやつ）への活用法をお届けします。

★お米は「すごい食べ物」だった

白米は主にエネルギー源。さらに、たんぱく質・ビタミンB1・B2・鉄など、体に必要な栄養素を幅広く含みます。パンと比べると脂質・塩分が少なく、原材料がシンプルなものも特徴のひとつです。

	子ども茶碗1杯	パン6枚切り1枚
エネルギー	約 203kcal	約149kcal
脂質	約 0.4g	約 2.5g
食塩相当量	0g	約 0.8g
食品添加物	なし	イーストフード・乳化剤など

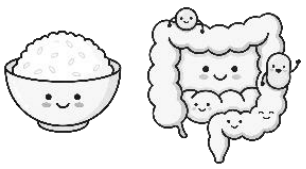
※日本食品標準成分表（八訂）より

※量が異なるため単純比較ではありませんが、脂質・塩分の差は明確です。

★お米は「腸活」にもなる

お米に含まれるでんぷんの一部は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで届きます。この成分を「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」といい、大腸の奥で善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると腸内環境が整い、お腹の調子が良くなります。毎日のご飯が、そのまま「腸活」につながっているのです。

- 冷やご飯はさらに効果的！
  炊いたご飯を冷やすと、レジスタントスターチが増えます。おにぎりやお弁当のご飯が、腸にとって嬉しい食べ物になるのはそのためです。「補食におにぎり」は、栄養面でも腸活面でも手軽で体にも優しい選択です。



★子どものおやつに「お米」を取り入れよう

子どものおやつは「甘いお菓子」ではなく「補食」－つまり食事で不足したエネルギーや栄養を補うものです。お米は血糖値がゆっくり上がるため、エネルギーが長続きしやすいのが特徴です。一方、砂糖を多く含むお菓子は血糖値が上がりやすく、空腹感が早く戻ってくることがあります。腸活効果も期待できるお米のおやつは、補食のひとつとして取り入れやすい選択肢です。

- おにぎり：塩・梅・しらすなどシンプルな具材で。冷やすとレジスタントスターチが増えてさらに◎
- おやき：米粉＋野菜で作れる。具材を変えてアレンジ自在。
- 米粉パンケーキ：小麦粉の代わりに米粉を使うともちもち食感に。
- ごはんボール：炊いたお米を丸めてごまをまぶすだけ。



給食では積極的にお米を使用しています。ご家庭のおやつにも、ぜひお米を取り入れてみてください。

★お米のメリット

腹持ちが良い

ゆっくり消化されるため、エネルギーが長続きし、午前中の散歩や遊びの時間まで、腹持ちを支えやすい。

何にでも合う

和・洋・中、どんなおかずとも相性が良く、食経験を広げやすい食べ物です。「今日のおかずはなに？」という食への関心にもつながります。

体にやさしい

脂質が少なく消化が良いため、体調を崩したときにも食べやすい食品です。

日本の食文化そのもの

お米は行事食（おもち・ちらし寿司）にも欠かせない存在。食文化の継承にもなります。



★お米の種類と選び方

お米にはいくつかの種類があります。精米の度合いによって、消化しやすさと栄養価のバランスが変わります。こどもの年齢に合わせて選ぶことが大切です。

種類	特徴	子どもへのポイント
白米	ぬか・胚芽を完全に取り除いたもの。消化しやすく食べやすい。	消化への負担が少なく、低年齢児から食べやすい主食です。毎日の食卓に取り入れやすいのも魅力です。
七分米	白米とほぼ同じ消化のしやすさ。ぬかを 30%残すことでビタミンB1・B2・鉄・食物繊維が白米より多く摂れます。	幼児期から取り入れやすく、白米より栄養価が高いのも魅力です。
玄米	ぬか・胚芽をすべて残したもの。食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富。	消化に負担がかかるため、幼児期には少量から。よく噛める子どもに。
雑穀	白米にあわ・きび・麦などを混ぜたもの	白米に少量混ぜるところから始めてみましょう。

・七分米ってどこで買えるの？

精米機のあるスーパーやお米屋さんで「七分づき」とお願いすると精米してもらえます。

★簡単レシピ　手づかみしらすおにぎり（補食用）

【材料　4個分】

- ご飯　200g
- しらす　20g
- 白ごま　小さじ1
- 塩　少々

【作り方】

①ご飯にしらす・白ごま・塩を混ぜる。

②手を水で濡らし、食べやすい大きさに丸める。

③お好みでのりを巻いて完成。

・アレンジ

しらすの代わりに鮭フレーク・枝豆・ツナ缶などでも。冷めてもおいしく、持ち運びにも便利です。

2026年11月

献　立　表

宇治田原町立保育所

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
02（月）	▲■ハヤシライス ◆ビーフンサラダ プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ハム(卵・乳無) ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ 酢、淡口しょうゆ ケチャップ、ワインソース、濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ◆■抹茶のスコーン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 16.5 g カルシウム 207 mg
04（水）	ご飯 ◆すき焼き風煮 ◆切干大根のみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX マロニー 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐、▲カルピス ◆油揚げ ◆高野豆腐 みそ、かつおぶし	白菜、玉ねぎ 人参、えのきたけ ねぎ、しいたけ 切干大根 わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.5 g 脂　質 15.4 g カルシウム 262 mg
05（木）	ご飯 鮭のコーン焼き キャベツと小松菜の磯香和え ■ABCスープ	米 ■マカロニ 片栗粉 三温糖	鮭 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ キャベツ、人参 クリームコーン 小松菜、のり	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩、パセリ こしょう	おせんべい ジョア FMさつまいもと栗のタルト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.7 g 脂　質 10.9 g カルシウム 272 mg
06（金）	▲■パン ◆鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ オレンジゼリー	▲■ロールパン（卵無） 米、さつまいも 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ、キャベツ 人参、きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ	淡口しょうゆ、酢 ブイヨン、ワイン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.5 g 脂　質 11.8 g カルシウム 199 mg
09（月）	ご飯 FMキャベツメンチカツ ◆わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 キャベツメンチカツ（卵・乳無） ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無) ツナ、◆すりごま	玉ねぎ、キャベツ 人参、きゅうり コーン、わかめ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩、塩こしょう パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ■◆ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.6 g 脂　質 22.3 g カルシウム 402 mg
10（火）	ご飯 白身魚の西京焼き ◆キャベツとみずなのごま和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 さわら みそ ◆きなこ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ、人参 水菜、ねぎ	濃口しょうゆ みりん、食塩	動物ビスケット ▲牛乳 ■◆マカロニきなこ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.9 g 脂　質 12.7 g カルシウム 221 mg
11（水）	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え ◆豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ、かつおぶし	キャベツ 人参、小松菜 ねぎ、わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん、食塩	ヨーク ▲牛乳 ■ココアケーキ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 10.9 g カルシウム 210 mg
12（木）	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ、かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 玉ねぎ いちごジャム きゅうり、ねぎ しょうが、わかめ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 こしょう	おせんべい ▲牛乳 ■いちごのケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.9 g 脂　質 13.7 g カルシウム 208 mg
13（金）	ご飯・ぶどうゼリー 鮭の塩焼き ◆千草和え さつまいものみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX さつまいも、三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児:鮭) ▲チーズ さつまあげ ◆油揚げ みそ、かつおぶし	玉ねぎ、キャベツ 白菜、人参 水菜、ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲■チーズのスコーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.1 g 脂　質 15.5 g カルシウム 289 mg

※　仕入れの都合により、献立を変更する場合があります 。

※　材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※　11月16日(月)の「カレーシチュー」は、10月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16（月）	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) ◆みずなのサラダ ▲ヨーグルト	米 じゃが芋 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ▲ヨーグルト 牛肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参、水菜 にんにく	カレールウ ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ■▲イエローロール	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 288 mg
17（火）	ご飯 鮭の味噌香味焼き ◆キャベツとほうれん草のごま和え ■◆玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩	▲牛乳 鮭 ◆豆腐、こしあん みそ、かつおぶし ▲バター ◆すりごま	キャベツ、人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ、わかめ	みりん 濃口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 ▲■おしるこケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 246 mg
18（水）	▲■ハンバーガー バナナ 野菜ジュース	▲■Wバンズ 米 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ハンバーガーパテ	バナナ キャベツ 人参 やきのり 玉ねぎ	ケチャップ、ソース 食塩 淡口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク ▲牛乳 塩おにぎり	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.7 g カルシウム 349 mg
19（木）	ご飯 ぶりの照り焼き 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 ぶり ◆豆乳 ツナ みそ、かつおぶし ちりめんじゃこ	玉ねぎ キャベツ、人参 きゅうり、コーン ねぎ、わかめ	マヨドレ 淡口しょうゆ、酢 みりん、食塩 パセリ、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ■◆ツナパン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 207 mg
20（金）	ご飯 ■トンカツ キャベツと小松菜の土佐和え ◆コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 ■パン粉 三温糖 なたね油 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 クリームコーン かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ、人参 りんご、小松菜 レモン汁	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン ソース、塩こしょう パセリ	動物ビスケット ▲牛乳 ▲■アップルケーキ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 245 mg
24（火）	ご飯 さばのみそ煮 ◆キャベツとほうれん草のごま和え ◆たぬき汁	米 ■麺（卵・乳無） ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) 豚肉 ◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、大根 人参、玉ねぎ ほうれん草 ねぎ、しょうが	ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ■焼きそば	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 246 mg
25（水）	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え ◆厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ ◆豆乳、牛肉 みそ、かつおぶし	玉ねぎ、キャベツ 人参、水菜 ねぎ、りんご しょうが、にんにく のり、レモン汁	濃口しょうゆ ワイン、みりん 食塩、カレー粉 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ■◆カレーパン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 11.9 g カルシウム 246 mg
26（木）	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え ◆豆腐のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 ●卵、▲バター かつおぶし、みそ	キャベツ、人参 玉ねぎ、ごぼう 小松菜、レーズン ねぎ、レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 ●▲■ごぼうのカップケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 240 mg
27（金）	▲■パン ■ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	▲■ロールパン（卵無） ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖、片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ウインナー(乳・卵無) ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 トマト缶、キャベツ しょうが、にんにく	ケチャップ ブイヨン、ソース ワイン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう、パセリ	ヨーク ▲牛乳 ■◆ウインナーパン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 206 mg
30（月）	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの磯香和え ◆わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし	キャベツ、人参 みかんジュース ごぼう、水菜 えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ のり	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ■みかんケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 223 mg