



みつめよう!! 子どもと食事



2026年 6月号

過ごしやすい春もあっという間に過ぎ、梅雨の季節が近づいてきましたね。友愛幼稚園では、すみれ組さんが、稲美町の田んぼで田植えを体験します。秋には稲刈りもさせていただきます。楽しみですね。

雨の多い時期に田植えをする理由

稲の生育には、最適な「**水**」と「**気温**」が必要です。梅雨の雨水を利用して、温かい時期に成長を促進させることで、秋の収穫までの成熟期間を確保しています。

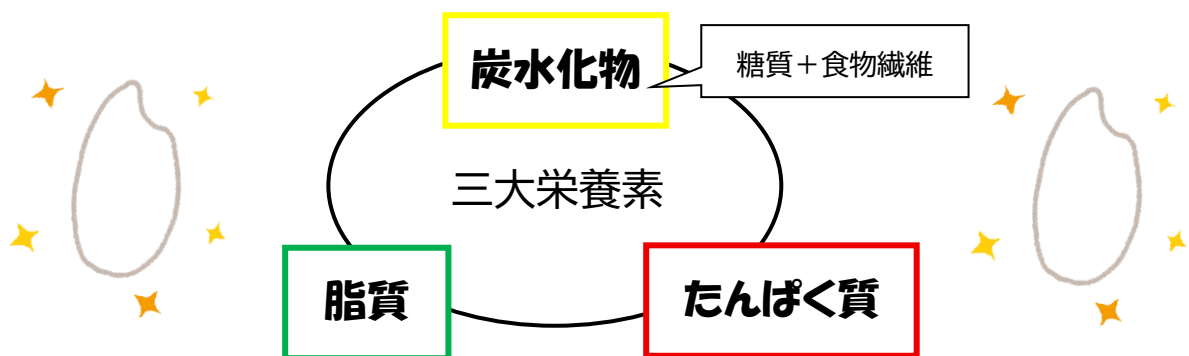


お米のここがすごい！

お米は、体を動かすエネルギーになる炭水化物を多く含みます。そのほかにも、たんぱく質やビタミンB1、マグネシウム・リン・鉄・亜鉛などのミネラルをバランスよく含み、脂質が少なく消化吸収が良いです。

炭水化物とは...？

糖質と食物繊維を合わせたものを炭水化物といい、三大栄養素の一つでもあります。



お米の炭水化物には、食物繊維を含んでいます。また、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。秋に収穫した美味しいお米を食べるのが待ち遠しいですね。お米をたくさん食べて、元気な体を作りましょう。