

10月 ちゅうりっぷだよ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事をとりやめております。						
3 	4	5	6 	7	8	9 
10 	11	12	13 	14	15	16 
17 	18	19	20	21	22 	23 
24/31 	25	26	27	28	29 	30 



～おいしいお米★いっぱい食べるぞ～

今年も美味しい新米が食卓に上る季節がやってきました(^o^) こんなに美味しいお米ですが、消費量は減少傾向にあるといえます。あまりに身近すぎて気にかけることの少ないお米、調べてみると実はいいことがいっぱい！！



お米のここがすごい！



1、お米そのものの栄養価がすごい

お米の主成分はでんぷんですが、実は他にも・たんぱく質・脂質・食物繊維・カルシウム・亜鉛・鉄分・ビタミン・ミネラルなども含まれています

※たんぱく質に至っては必須アミノ酸スコア65点（100点満点中）ちなみに、パンは37点

2、一緒に食べるおかずがいいね


例えば朝ごはん
お味噌汁の野菜やわかで食物繊維
魚や卵、納豆でたんぱく質
季節の果物などでビタミン

※納豆・味噌は発酵食品なので野菜の食物繊維と一緒に摂ることで腸内環境を整えてくれます

3、水分もとれる

意外と知られていませんが、お米を食べることで水分も摂取できています

※食パン1枚 20ml に対して
ごはん(100g) 60ml

とはいえ、要はバランスです。「朝は絶対にごはん食」などと思わず、お子さんの好きなパンの日もあり！
そのうえで、ごはんの良さにもすこ～し目を向けてみてくださいね。 

＜補足＞ 実はもうひとつ！近年注目されているのが、**玄米**に含まれる“**γ=オリザノール**”という成分。自律神経を整えて不安、緊張、うつを抑制し、アレルギー発症リスクを低下させるなど秘められた効能が解明されつつあるといえます。ただ、玄米は消化が悪いので幼児にはお勧めできないのが残念です。



※利用時間 9:00～15:00

※利用日 月～金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978

