



令和6年度10月号  
文殊乳児保育園

少しずつ涼しくなり過ごしやすい季節になりましたが、今年は残暑が長引き、夏の疲れからくる“残暑疲れ・秋バテ”が増えているようです。原因の一つに体の冷やしすぎがあるので、玉ねぎや発酵食品（味噌や納豆）など体を温める食材を積極的に取って、予防していきましょう。



### お米パワーについて見直そう！

ご飯は、味が淡泊で様々なおかずとの相性が抜群です。また、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく脂質が少ないので、パンなどに比べ太りにくい食材です。

近年、お米特有の成分“**γ (ガンマ) -オリザノール**”が注目されており、自律神経を整えて精神を安定させるなど秘められた効能が解明されつつあります。

#### 【血糖値の急上昇は、なぜ悪い？】

- ・眠くなったりイライラする
- ・太りやすくなる
- ・血管が詰まりやすくなる  
= 心筋梗塞などの病気になりやすい

### AUTUMN

#### \*誕生会メニュー\*

- ★チキンライス
- ★小松菜としめじの  
キッシュ
- ★甘夏サラダ
- ★コーンポタージュ
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



### お弁当の日

8日（火曜日）

ぞう組 阿蘇キャンプ



### 白砂糖は、テンサイ糖かキビ糖へ！

白砂糖の原料はサトウキビやてん菜ですが、もともと含まれているビタミンやミネラルをきれいに取り除いたもので、キビ糖などに比べるとカロリーも高くなってしまい注意が必要です。白砂糖が体に毒というわけではありませんが、キビ糖（原料：サトウキビ）やテンサイ糖（原料：てん菜）のどちらもミネラルが豊富でテンサイ糖には体に優しいオリゴ糖も含まれているので、可能であれば白砂糖以外をおすすめします！保育園ではキビ糖を使用していますよ☆彡