

令和7年8月19日

せいさん食育情報

第17号

◎ 備蓄米の実演と試食をしました



📍 観音寺市子育て支援課 観音寺こども園

備蓄米（アルファ化米）の実演と試食

実施日	令和7年6月12日（木）
実施場所	観音寺こども園 5歳児保育室
対象	5歳児
人数	75名
内容	備蓄米（アルファ化米）の調理前後の違いを見て、備蓄食について興味を深めた。



避難訓練に合わせて、備蓄食を提供しています。
今回は、アルファ化米の調理前の状態を見た後、湯を入れて調理しました。

調理前のアルファ化米を見て「金平糖みたい！」
「カサカサイよ！」と様々な声が聞こえました。

備蓄食は長期保存が可能なことや、簡単に調理ができることなどを知らせ、備蓄食を経験するよい機会となりました。

実際に調理したアルファ化米を給食に使用しおいしく食べましたが、いつもの米飯より少し固いという感想もありました。

今月の健康情報メモ



間食について



冷たいアイスクリームや炭酸飲料などが欲しくなる季節ですね。暑い日にはつい手に取ってしまいますが、食べ過ぎは肥満の原因になるので注意しましょう。間食を食べる際のポイントについて紹介します。

内容

なるべく素材に近いものに

スナック菓子や甘いチョコレートなどのお菓子には目に見えない糖質や脂質によって少ない量でもエネルギーを摂りすぎてしまいます。

フルーツやヨーグルトを凍らせてもおいしい😊

YOGURT

量

1日あたり 200kcal 程度



※ 養成分表示を確認しましょう！

時間

就寝前の 2~3 時間は控える

就寝前の間食は、消費しきれなかったエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。

できるだけ午後 3 時までに済ませるように心がけましょう。

