

食育だより



2014年10月
わかまつ保育園



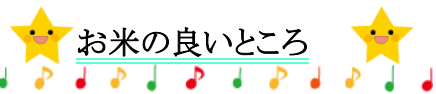
朝・晩が冷え込むようになり、涼しい風とともにすっかり秋らしくなりましたね。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…美味しい味覚と一緒に秋を楽しみましょう！



おいしいごはんを食べよう



お米がおいしい季節になりましたね。みなさんお米を食べていますか？最近では食の多様化等により、「米離れ」が問題になっています。一方では、お米を含む「和食」が世界では注目されてきています。



お米の良いところ



① 栄養が豊富！

たんぱく質	6.1g
脂質	0.9g
炭水化物	77.1g
水分	15.5g
その他	0.4g

(可食部100g当たり量)

熱や力の元となる「炭水化物」や、身体をつくる「たんぱく質」、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

② 何にでも合う！



ごはんは他の料理の味の邪魔をしないので、和風だけでなく、洋風や中華風の味付け等、どんな味のおかずでもよく合います。

③ 安い！ お茶碗1杯 1食分 1個 1袋 1本



33円



75円



159円



152円

104円

(総務省「小売物価統計調査」(平成25年平均)より)

④ 添加物が少ない



ごはんをつくる上で必要なのはお米と水のみ。当然、パンや麺を主食にする時に比べて、脂質や塩分などをはじめとする添加物の量は少なくなります。

⑤ 自給率が上がる



お米の自給率は100%です。そのため、安定して得ることができ、また安全性も保たれています。お米をたくさん食べることで、日本の食糧自給率全体も上がります。

◎その他にも、しっかり噛むことによって満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いだり、水分量が多いため、見た目の割にエネルギー量が低い等の利点があります。お米の美味しい季節に、家族皆でおいしいご飯をたくさん頂きましょう！！



今月のレシピ紹介



★ひじきとにんじんのサラダ★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

乾ひじき…1.5g(9g),にんじん…30g(小2本分位),きゅうり…25g(中1.5本分位),ツナ油漬缶…7g(40g),オリーブ油…1g(大さじ1/2),酢…3g(大さじ1強),塩…0.3g(小さじ1/3弱),粉チーズ…1.5g(大さじ1と1/2)

<作り方>

- ① にんじん、きゅうりは千切りにし、塩もみ、またはさっとゆでておく。
- ② ひじきは水で戻してさっとゆでておく。
- ③ ボールに調味料を入れ、混ぜ合わせ、好みで塩を加える。
- ④ ①②と油を切ったツナ缶を③で合わせ、粉チーズをかける。