

食育だより



2015年10月
わかまつ保育園

ひんやりとした空気が気持ちの良い、秋らしいお天気が続いていますね。実りの秋、収穫の秋、そして食欲の秋…柿・栗・かぼちゃ・さつまいも・きのこ・サンマ・鮭…等々、秋の味覚は栄養も満点です。季節の恵に感謝して、美味しく頂きましょう。



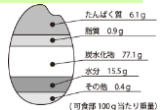
お米を食べよう



秋の味覚の代表、新米も美味しい季節です。お米を食べていますか？最近では炭水化物抜きダイエットなど、お米＝太りやすいというイメージなどから、お米の消費量は年々減り続け、お米離れが問題になっています。

【お米を食べる利点】

①栄養価が豊富…熱や力のもととなる「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どんな料理にも合う…ごはんは他の料理の味の邪魔をしないので、和風だけ



ではなく、洋風・中華風などどんな味のおかずにもよく合います。

③添加物の心配が少なく済む…ごはんを作る上で必要なのはお米と水のみ。



当然パンや麺等と比べると、脂質や塩分・その他の添加物の量は少なくなります。

④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

⑤食糧自給率が高い…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。



安定して得ることができ、また安全性も保たれています。

【おいしいごはんを炊くポイント】

①お米は正確に計量する (計量カップですりきり 1 杯ずつ)

②手早くやさしく洗う (お米が割れないようにやさしく)

③十分に吸水させる (夏場は 30 分、冬場は 2 時間程)

④炊き上がったたらすぐにほぐす (余分な水分が逃げてふっくら)



【お米・ご飯の保存】

・できる限り 1 ヶ月をめどに食べ切る

・空気に触れないよう密閉容器に入れ、低温で温度変化の少ない所で保存

・余ったご飯はラップ等で包み冷凍保存、電子レンジで加熱すれば OK



今月のレシピ紹介



★鮭のちゃんちゃん焼き★ (分量は幼児さん 1 人当たり / () 内は大人約 4 人分)

<材料>

鮭…40g (4 切れ)、塩…少々、キャベツ…40g (約 1/4 個)、にんじん…10g (約 1/2 本)、

しめじ…10g (約 1/2 株)、バター…1.5g (9g)、みそ…2g (大さじ 2/3)、

みりん…2g (大さじ 1/2)、レモン果汁…0.5g (小さじ 1/2 強)、砂糖…0.5g (小さじ 1)

<作り方>

① 鮭に塩を振っておく

② キャベツはざく切りに、にんじんは細切りにし、しめじはほぐしておく

③ 調味料は全て合わせておく

④ アルミホイルの上に鮭を乗せ、②の野菜を乗せて、③をかけて包む

⑤ オーブンやフライパン等で蒸し焼きにする