

食育だより



2016年9月
わかまつ保育園



不安定なお天気が続いていますが、時折涼しい風も吹き、秋の気配が感じられるようになってきました。寒暖差や天候不順等で体調を崩すことのないよう、引き続き気を付けていきましょう。

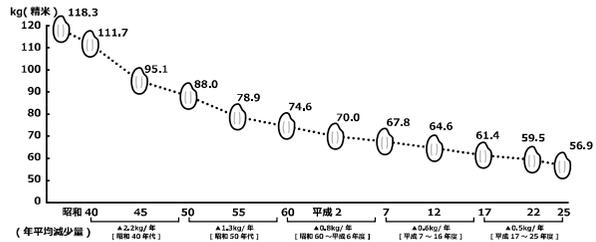


おいしいお米を食べよう！



新米の美味しい時期になりました。毎日お米を食べていますか？世界で注目される和食の中心は「お米」です。今一度お米の良さに目を向けてみましょう。

【米離れが止まらない?!】

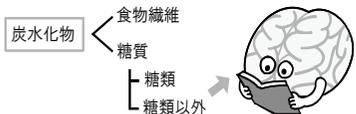


農林水産省によると、一人当たりの米の消費量は年々減り続け、平成25年にはピーク時の半分程になりました。

食の欧米化に加え、家族のライフスタイルが多様になった結果、それぞれが好きなものを自由に食べるようになり、手軽に食べられるパンや麺類などで済ませてしまうことが原因と考えられています。

【お米を食べるメリット】

○**脳のエネルギー源になる**・・・米や小麦などの炭水化物は、食べると体内で消化



分解されて「ブドウ糖」になり、脳のエネルギー源となります。ブドウ糖は体内に溜めておくことができないため、毎日摂取する必要があります。

○**様々な栄養素が含まれている**・・・炭水化物だけではなく、身体をつくるたんぱく質、身体の調子を整えるビタミンやミネラルも含まれています。



○**米と水だけで調理が可能**・・・パンには砂糖や油などが含まれますが、ごはんの調理に必要なのは水のみ！簡単で手軽においしく食べることができる上、添加物の心配も少なくなります。



○**噛む回数が多い**・・・うどんやパンよりも噛む回数が多いため、脳の発育や顎の発達の手助けとなります。またよく噛むことで満腹感も得られやすくなります。



○**腹持ちが良い**・・・「粒食」であるご飯は消化吸収が緩やかなため、腹持ちもよくなります。



○**様々な料理と組み合わせられる**・・・ご飯は和食だけではなく、洋食、中華料理など、どのような料理とも組み合わせることができます。



○**安定して供給される**・・・お米の自給率は100%に近いので、他国の収穫や輸入に左右されることなく、安定して供給されます。また、安全性も保たれています。



◎日本人の伝統的な稲作文化から引き継がれ、和食の中心にある「お米」、様々なメリットがあることを認識し、もう一度食卓の中心に考えてみてはどうでしょうか。

今月のレシピ紹介

★鶏肉のごまみそ焼き★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

鶏モモ肉…40g(280g), みそ…1.8g(約大さじ2/3), しょうゆ…0.7g(約小さじ2/3),
みりん…1.3g(大さじ1/2弱), 砂糖…1g(小さじ2), いりごま…2g(大さじ1と1/3)

<作り方>

- ① 鶏肉に切り目をいれながら薄く伸ばす
- ② ごまと調味料を全て合わせ、①の鶏肉にからめる
- ③ フライパンやオーブン等で焼く(みそが焦げやすいので火加減に注意する)