

給食だより 11月号

平成29年10月31日 認定こども園一関南保育園

＜お米が主食であることの大切さ＞

日本の主食であるお米には、人間にとって一番たくさんの必要な炭水化物が多く含まれ、一方で脂肪は少なく、加えて魚、豆類、根菜類との相性もよいため、「お米が主食」という食事の組み立てにすることで、栄養素のバランスがとりやすいです。日本型食生活こそが日本人の健康・長寿の要であり、世界が注目する食のありかたなのです。



＜お米は肥満・糖尿病予防食＞

お米を炊いてごはんになると、水分が60%と多くなります。このため、ごはんのエネルギーは100g当たり168キロカロリーでそれほど高くありません。お茶碗1杯のごはんのエネルギーは、ショートケーキの半分、ラーメンの3分の1です。

「ごはんを食べると太る」と言う人がいますが、そうではありません。ごはんはデンプンがゆっくり消化されるので腹持ちがよいので、太りにくいのです。ゆっくり食べることも大切です。

＜子どもにお米のおいしさを伝えよう！＞

日本人が日本のお米をおいしく感じるのは、子どもの頃から食べてきたからです。お米を子どもの頃から繰り返し食べることでその味を脳に記憶し、おいしさの基準にしてきたのです。

これからの子どもたちにも、お米のおいしいと感じる嗜好を育てていきましょう。



＜作ってみませんか・まいたけご飯＞

分量(4カップ分)

米	4カップ	しょうゆ	大さじ3と1/2
まいたけ	2袋	みりん	大さじ3と1/3
油揚げ	2袋	砂糖	大さじ3と1/2
人参	1/4本	ほんだし	大さじ1弱

作り方

- ① お米は、炊飯器で炊く。
- ② 人参、油揚げは2 cm位の長さの千切りにする。
- ③ まいたけは、洗って食べやすい大きさにほぐす。
- ④ 人参、油揚げ、まいたけを鍋に入れ、材料がかぶる位の水を入れ、調味料を全部入れ煮る。
- ⑤ 味がしみて、汁けがなくなってきたら火を止める、炊いたご飯に、煮た具材を混ぜて出来上がり。＊お誕生会で人気メニューでした。