



## 給食だより 10月号



# 『お米をおいしく食べましょう』

秋はお米がおいしい季節です。お米を中心として、主菜と副菜をそろえる和食は、日本ならではの食べ方で、世界から「健康食」として注目されています。その一方で、日本では「お米離れ」が問題になっています。

健康的な食事である和食を次世代に継承するためにも、保育園では子どもたちにお米のおいしさを伝えていきたいと思っています。

## お米の良い点を再確認

お米は炭水化物を主栄養素とした効率のよいエネルギー源です。子どもの栄養に必要なリジンなどの良質なタンパク源だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれています。そして、お米は国内自給率 100%。日本の風土を活かして作られた安全な食べ物で、古くから日本人の食を支えています。

## お米の正しい保管方法

お米は、常温で保存ができますが、高温になると品質が低下してしまいます。ご飯をおいしく食べるためには、5 月から新米がでる時期までは、冷蔵庫で保管しましょう。ただし精米後のお米は水分が蒸発しやすいので、長期保存はおすすめできません。

## おいしい“ご飯”を炊くポイント

お米炊きは年齢の低い子どもでもお手伝いできるので、是非親子で一緒にやってみてくださいね。

### 1. お米は手早くやさしく洗う

お米を洗う目的は、表面のヌカを落とすこと。ゆっくり洗うと、ヌカの臭みをお米が吸収してしまうので、短時間で洗います。また、お米は強く洗うと、割れてしまうので、手でやさしく洗いましょう。無洗米の場合も、製法によっては、「軽く洗ってください」という表示があります。この場合も手でやさしく洗いましょう。

### 2. 炊く前に必ず浸水する

ふっくらと炊き上げるために、夏場は 30 分、冬場は 1 時間程度、お米を水につけておきましょう。どうしても浸水時間がとれない時は、短時間で吸水するように、人肌ぐらいのお湯で、お米を 10 分程度浸しておきましょう。

### 3. 炊くタイミングに注意する

ふっくらと炊き上げるために、夏場は 30 分、冬場は 1 時間程度、お米を水につけておきましょう。どうしても浸水時間がとれない時は、短時間で吸水するように、人肌ぐらいのお湯で、お米を 10 分程度浸しておきましょう。

(冬場)



(夏場)



### 4. 炊きあがったご飯は、必ずしゃもじで混ぜる

炊飯器の炊き上がりの合図に合わせて、蓋をあけて、しゃもじでご飯をさっくり混ぜましょう。ご飯の余分な水分を逃し、空気を含ませることでふっくらと仕上がり、これがおいしさにつながります。特に保温する場合は、数時間後に食べた時の味わいに大きな差がでます。

## 残ったご飯もおいしく食べましょう

炊き上がったご飯が残ってしまった時には、長時間「保温」をすると、ご飯の水分量が低下して、味が落ちてしまいます。残ったら、ご飯をラップで小分けにして冷凍庫へ。食べる時に電子レンジで解凍しましょう。冷凍庫には脱臭剤を入れて、臭い移りを防ぐこと。また、冷凍であっても長期間にわたり保存せず、早めに食べるのがポイントです。

### ～感謝の気持ちを育みましょう～

お米は、ご先祖様が日本の風土を活かして育んだ日本の主食です。食事の時には、「いただきます」、「ごちそうさま」という習慣を身につけ、食べ物への感謝の気持ちを育みましょう。現在、園ではうさぎ組の子どもたちが食育の一環としてお米を育てています。食物を育てることを通して、子どもたちに食物の大切さを学んでいってほしいと思っています。

