



給食だより 10月号

fujimuraナースリー

お米をたべよう！

私たち日本人は、昔から、ご飯を主食とし、いろいろなおかずを組み合わせる、いわば、「日本型の食事」を食べてきました。それが、日本が長寿国である要因のひとつといわれています。しかし最近では、食生活の欧米化が進み、米を食べる量も年々減少してきました。このままで良いのでしょうか。いま一度、米について見直してみましょう。

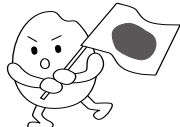
1. お米の良いところ

①栄養価に優れている



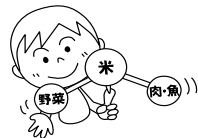
お米は、炭水化物を豊富に含んだ効率の良いエネルギー源です。また、こどもの成長に大切なリジンははじめとする良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルも多く含んでいます。

②自給率が高い



お米の自給率はほぼ100%です。また、日本のいたるところで作ることができます。それにより、安定した供給量を保つことができ、加えて、安全なものを食べることもできます。

③様々な料理とあわせやすい



他の料理の邪魔となるような味ではありません。一部の文献では「味が無い」とまで言われています。そのため、和風のみならず、中華風、洋風の食事にも合わせることができます。

④太りにくい



お米などに含まれる炭水化物は、脂肪よりも優先的にエネルギーとして消費されやすく、また、ごはんは水分が多く、量のわりにはエネルギーが低いです。その上、消化・吸収がゆっくりであるため、体に脂肪をためるホルモンの分泌もゆるやかにします。これらのことから、ごはんは太りにくいといえます。

⑤ 安価

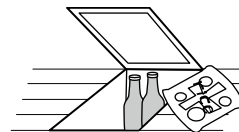
茶碗1杯	1食分	1個	1袋	1本
31円	79円	143円	107円	114円

資料：総務省「小売物価統計調査」（平成23年平均）

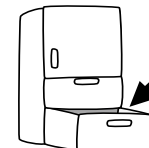
2. お米の保存

お米の保存には涼しくて暗い場所が最適です。実は、台所は火や水を使うため、湿度が高くなりがちで、特に最近の台所は日当たりも良いところが多く、お米の保存には適していません。

<適している場所の例>



床下収納庫



冷蔵庫の野菜室



暗くて涼しい部屋

※保存をする際には、密閉容器に入れたり、厚手のビニール袋で包み、空気に触れさせないようにしましょう！

3. ごはんの保存

①ジャーでの保存は5時間まで！

5時間を越えると、おいしさや艶が低下し、黄ばみや臭みなどが生じやすくなります。また、細菌の繁殖の原因にもなりかねません。



②保存方法

<冷蔵保存>

密閉容器に入れたり、ラップで包む

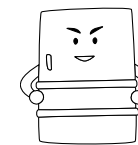


→ 冷蔵庫

<冷凍保存>

フリーズパックに入れたり、ラップで包む

→ 冷凍庫



🌸 9月25日にくま組とうさぎ組で稲刈りをしました 🌸



★ 10月は食育で「お米とぎ」（くま組）と「おにぎり作り」（くま・うさぎ組）をします。