

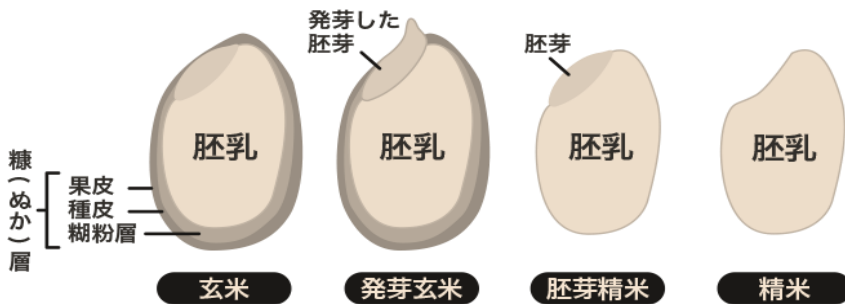
給食だより 10月号

令和元年 10月 志村さかした保育園

夏の暑さが日に日に和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。

そして「食欲の秋」「スポーツの秋」からだをいっぱい動かした後は、ごはんがいつもよりおいしく感じることでしょう。秋のおいしい食材を食べて、冬に向けて体力をつけましょう！

【玄米と精白米】



玄米は、栗にたとえると渋皮がついている状態。少しもそもそした感じが残りますが、食物繊維の量や栄養価は精米よりも多いのです。

【お米の栄養素】

お米の主な成分を調べてみると、炭水化物 77%、たんぱく質 6%、脂質 1%などで、からだを動かすガソリンともいえます。お茶碗 1 杯分(140g)あたりの熱量は 235kcal にもなるのです。

【お米の美味しく食べられる保存期間】

お米が劣化する3大要因は、「高温、湿気、酸素」です。直射日光、高温多湿を避け、密閉性の高い容器に入れるようにしましょう。保存期間は、白米の場合、常温で 1 か月程度と考えればよいでしょう。冬季は 2~3 か月、真夏や梅雨時は 2~3 週間が目安です。

また、米袋に表示されている精米年月日を確認して適量を定期的買いましょう。

「無洗米」ってなに？

精米した白米の表面には、通常の精米装置では取りきれない肌ヌカが残っています。この肌ヌカを取り除くために白米を炊く前は研ぎ洗いが必要となります。「無洗米」は、今まで研ぎ洗いでいた肌ヌカをほぼ完全に除去したお米のことです。

調理時間の短縮や水の使用量を減らすことができたり、洗米による栄養価の流失を減らすことが出来ます。

冬の寒い時期に研ぎ洗いの不要な無洗米は心強い味方になりそうですね！

～お米の良さ～

- ・よく噛んで食べられる

小麦と違い米は粒のまま食べるので、自然に噛む習慣がつきます。

- ・ゆっくり消化される

米は消化吸収がゆっくりなので、肥満などの予防にも効果的です。

- ・どんな料理でもあう

和洋中どんな料理にもよく合い、日本の食卓を豊かにしてくれます。

