



# 給食だより 11月号



令和4年11月 志村さかした保育園

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきました。朝晩の寒さも厳しさを増してきました。寒い日には根菜類や生姜など体を温める食材を食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## お米パワーで健康に



お米は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もいますが、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く、太りにくいです。

また、1食の中でごはんの割合を増やすことで、脂肪を多く含んだ食品を減らすことができ、過剰なエネルギー摂取をおさえることができます。

## お米が主食であることの大切さ



主食という概念は、実は世界の中でも、一部の国にしかありません。日本では、主食、主菜、副菜、汁物という食事の組み立てがありますが、アメリカやオーストラリアには主菜（メインディッシュ）という概念はあっても、主食という概念はありません。

日本の主食であるお米には、人間にとって一番たくさん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くなります。

日本型食生活こそが日本の健康・長寿の要であり、世界が注目する食のありかたです。



## ～お米のおいしい炊き方～



### ポイント① 計量は正確に

毎日、同じ炊き上がりにするためには、正しく計量することが大切です。いつも同じ目線で目盛りを確認しましょう。

### ポイント② 手早く洗う

米を洗う目的は、表面のヌカを落とすことです。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るので、手でやさしく洗いましょう。

### ポイント③ しっかり浸水

ふっくらと炊き上げるために、夏場は30分、冬場は1時間程度水につけておきましょう。時間が取れない場合は、人肌ぐらいのお湯で10分浸水しましょう。

### ポイント④ 炊飯のタイミングに注意

炊飯器の予約機能で炊飯する場合、夏場は水が劣化してご飯の味が悪くなることがあるので、予約は避けて、先に炊き上げて保温にしておきましょう。