



給食だより



担当：もんもん 福井

紅葉が美しく、秋風を感じる季節がやってきました。保育園では、10月にお芋ほりへ行き、掘ったさつまいもを使ってクッキングを楽しむ予定です。季節の変わり目になりますので、体調管理に気をつけながら、規則正しい食生活を心掛けていきましょう★☆☆

ごはんの魅力再発見!!!



日本人の食卓に欠かせない『ごはん』の栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツを紹介しします。子どもと一緒に美味しくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来に繋げていきましょう。

★健康面での効果が期待できる★

1・噛む力が育つ

粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、自然と噛む力を養うことができます。

2・消化機能が未発達な子どもに最適

お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べられることができます。

3・お米を中心にする献立のバランスがよくなる

ほんのりとした甘さがあるごはんは副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスがよい「ごはん」を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

★子どもに必要な栄養素が補給できる

- 1・エネルギー源となる炭水化物がとれる
- 2・良質なたんぱく質がとれる
- 3・ビタミン、ミネラルが豊富に含まれる
- 4・食物繊維が含まれる



おいしいお米の炊き方



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く



- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きむらがなくなり美味しさUP!



蒸らす



すぐにほぐす

♪子どもが喜ぶ美味しいレシピ♪ ～さつまいもごはん(そぼろあんかけ)～

<材料> (米2合分)

- ・さつまいも 小1本
- ・水 140g
- ・酒 大さじ1④
- ・みりん 大さじ1
- ・鶏ひき肉 70g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・油 小さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・水 小さじ2

<作り方>

- ① さつまいもはさいの目に切って水にさらす。
- ② ④の酒を入れ、さつまいもを上のにせて炊飯。
- ③ その他の材料をフライパンに入れよく混ぜる。
- ④ 弱火～中火にかけ、よく混ぜながら炒め、鶏ひき肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れトロミをつけて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、そぼろあんかけをかけて出来上がり♪

