

# 給食だより

2023.11月号  
栄養士 桑原紗也



お米を健康的においしく食べる



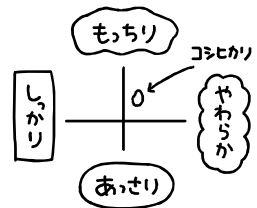
日本人が毎日食べる、主食の「ごはん」。お米の選び方、保存方法、炊き方、食べ方など、ちょっとこだわると、ごはんのおいしさはグンと広がります。新米が収穫される今の時期、「ごはん」のおいしさに注目して、食生活の満足度アップにつなげましょう。

## ★基本を知っておいしく食べる

### ・お米の選び方

#### 1 好みのお米を探す

価格が高いお米だからおいしい！と考えがちですが、今は品種改良が進み、安くておいしいお米がたくさん出回っています。お米は品種によって、噛み応え、味が違います。咀嚼力が低い子どもには、甘みを感じやすい「少しもちり」、「やわらか」なお米が好まれます。日本では、コシヒカリが栽培面積No.1ですが、コシヒカリを親とした「あきたこまち」、「ひとめぼれ」、「ヒノヒカリ」も人気があります。



#### 2 どこで誰が作ったか！に注目する

最近、「〇〇さん家のお米」といったように、何処で誰が作ったかが、わかる形で販売されています。時には田んぼの風景、お米を作っている農家の人々の姿、お米のおいしさを思い浮かべながら、お米を選んでみましょう。「人間は脳で食べている」と言われる程、情報が「おいしさ」に大きな影響を与えています。周囲の大人がお米を意識することで、子どもは、自然にお米のおいしさに注目して、しっかりと味わうことができます。



多くの情報から「おいしさ」を判断する大人



周りの大人の反応に影響を受ける子ども

### ・購入量と保存方法

お米の劣化は、「精米」した時から始まります。購入する際には精米日を必ず確認し、2週間ぐらいで食べることができる量を購入しましょう。お米の劣化の原因となる高温、多湿を避けるため、密封できる容器に入れて、冷蔵庫などで保存すると、おいしさが長持ちします。

### ・お米のおいしい炊き方

#### ポイント1 計量は正確に！

ごはんの材料は、「米と水」のみ。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、同じ位置から同じ目線で、メモリを確認しましょう。



### 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。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。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。



### ポイント3 軟水で炊く

日本は、降水量が多く、飲料として使える水が豊富です。そして、地下に停滞する時間が短くミネラル分をあまり含まない「軟水」という特徴があります。これが、ごはんの口当たりの良さ、おいしさにつながっています。市販のミネラルウォーターを使用する場合は、必ず軟水を選びましょう。

### ポイント4 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、お水につけておきましょう。どうしても時間がとれない時は、人肌ぐらいのお湯で10分浸水しましょう。



### ポイント5 炊飯のタイミングに注意

炊飯器の予約機能を使って炊飯する場合、夏場は水が劣化してごはんの味が悪くなる場合があります。夏場は、予約は避けて、先に炊き上げて「保温」にしておきましょう。

[冬場]



[夏場]



## ★お米の良さを再確認

価格が安い



まとめて購入するお米ですが、一食分は低価格です。

減塩・減糖につながる



材料は米と水だけ。とり過ぎが問題となる塩・砂糖・油を使用しません。

咀嚼力が身につく



粒食品の米は、粉製品のパンや麺に比べて噛む力が必要です。

出典: わんぱくランチ

## 😊 こども園の給食メニュー 😊

### きのこごはん

<材料>

ごはん  
とりむね肉  
しめじ  
しいたけ  
えのき  
にんじん  
グリーンピース  
和風だし  
しょうゆ  
さとう  
みりん  
油

つくりやすい分量

4人分  
100g  
1/2袋  
2枚  
1/2袋  
1/3本  
適量  
小1/2  
大1  
小1  
小1  
適量

<作り方>

- ①にんじんはいちょう切り、しいたけはスライス、えのきは1cm切り、しめじはほぐしておく。
- ②鍋に油を入れ、とりにくとにんじんを炒める。少し火が通ったらしめじとしいたけ、えのきを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③にんじんがやわらかくなったら、グリーンピースとAの調味料を入れ、弱火で味がしみ込むまで煮る。
- ④ごはん③を混ぜたら出来上がり！！

A

