



給食便り 11月号



令和6年11月 志村さかした保育園

夏の暑さも和らぎ、実り豊かな季節になりました。朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期です。温かく栄養満点の食事をとり、風邪に負けない身体づくりを目指しましょう。



新米の出回る時期になりました

新米が出回り、お米がおいしい季節となりました。田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると収穫が始まります。10月下旬より、保育園の給食も新米になっています。ご家庭でもぜひ、新米を味わってみてはいかがでしょうか。

また、お米は日本の主食として人々の健康を支えてきましたが、最近では消費量が減ってきています。ごはんを食べることは健康に良いことがたくさんあります。改めて「ごはん」を見直してみましょう。

お米にはいいところがたくさんあります

① 体や脳のエネルギーになる

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。お米にはたんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれており、栄養バランスのよい食品といえます。



② どんな料理とも合う

お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。ご家庭でもお米が主食という食事の組み立てをすることで、主菜、副菜、汁物をバランスよく取り入れることができます。



③ よく噛むことができる

お米は「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりもしっかり噛むことができます。ごはんはパンや麺よりもゆっくりと消化吸収されていきます。ごはんには、「腹持ちがよく、間食が少なくなる、体に脂肪をためるインシュリンというホルモンの働きがゆるやかで持続性がある」というメリットがあります。



また、ごはんはよく噛むと甘い味がしておいしくなります。

新米をおいしく炊くコツ



新米を炊く時のポイントは、研ぎ方と水加減にあります。新米は割れやすいので、素早く優しく研ぎます。そして、古米よりも水分を多く含んでいるため、浸水時間を短くして水加減もやや少なめにすることにより、おいしく炊き上げることができます。