わんぱくだより 11月号

「ごはん」の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、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ご紹介します。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

★子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

1・エネルギー源となる炭水化物がとれる



炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。

2・良質なたんぱく質がとれる

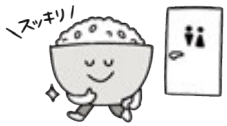


お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。

3・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

4・食物繊維が含まれる



食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

★健康面での効果が期待できる

必要な栄養素の補給だけでなく、様々なメリットがあります。

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ることができます。

3・お米を中心にすると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。

★おいしいお米の選び方



ごはんをおいしく食べるためには、お米選びも大切です。

1・産年と精米時期を確認する

お米の収穫は、夏の終わりから秋にかけてです。お米は、新しいほど、水分が多くおいしいため、収穫された年（産年）を確認しましょう。また、精米後の米は、酸化がすすみ風味が落ちていきます。なるべく精米時期が新しいものを選びましょう。精米日から1か月以内が理想です。

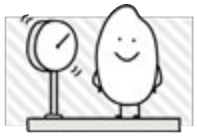
2・粒の大きさ、形、透明感を確認する

粒がそろっていて、割れやかけが少ないものを選びましょう。粒が不揃いだと炊きムラができます。また、粒が白いものは未熟で食感が悪くなることがあるので、透明なものを選びましょう。

★おいしいお米の炊き方

お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります。

・炊飯前の準備


正確に計量する



お米はサッと洗う


浸水後に炊く

・炊き上がったら


蒸らす


すぐにほぐす

★切るようにほぐすのがポイント

- 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
- 炊きムラがなくなりおいしさアップ

★子どもが喜ぶおいしい「ごはんレシピ」

ごはんと一緒に野菜が食べられるレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でお試しください。

■ **にんじんごはん**

米　2合
にんじん　1/2本　（60g）
切干だいこん　4g程度
料理酒　　小さじ1
みりん　小さじ1
塩　　小さじ　1/4
油　小さじ1

1 にんじんを細切りにする。
2 切干だいこんを水で戻し、水気を絞って細かく切る。
3 1、2を合わせて調味料を入れて混ぜ、そこに油を加える。
4 普通の水加減にした米の上に3をのせる。
5 ごはんを炊く。
6 炊飯が終わったらほぐしながら混ぜる。

