

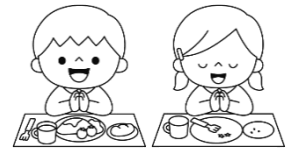
食育 だより

☺ みんなでいっしょに いただきます ごちそうさまでした ☺

秋を迎え、色々なことを経験した子どもたちの大きな成長を感じます。遠足など楽しい行事もありますので、澄みわたる秋空の下で体を動かし、もっともっと元気な身体をつくってほしいですね。

気候が安定してくると、食欲も目に見えて旺盛になり、「実りの秋」を楽しむことができます。収穫や買い物などで旬の食材に触れる機会を増やしましょう。

10月



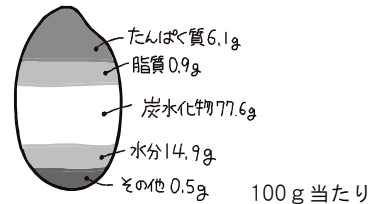
亀山市 健康福祉部

ふっくら つやつや ごはん のススメ

新米のおいしい季節がやってきました。お米（ごはん）を中心に、主菜と副菜をそろえる和食は、日本ならではの食べ方です。世界から「健康食」として注目されている一方で、日本では「お米離れ」が進んでいます。日本の食文化として和食を次世代に継承するためにも、子どもたちにお米のおいしさを伝えていきたいですね。

★お米の栄養★

炭水化物を主栄養素とした効率の良いエネルギー源です。良質なたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれています。



★購入のポイント★

お気に入りの品種を選ぶ：300種類以上もあり、品種によってそれぞれ特徴があります。

産年を確認する：晩夏から秋に収穫し、1年かけて消費します。収穫したての新米は格別なおいしさです。

内容量を選ぶ：2週間から1か月程度で食べきれぬ単位で購入するのがおすすめです。

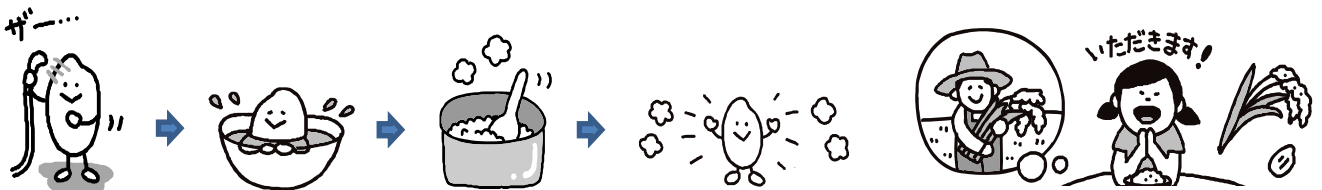
精米日を確認する：玄米で低温保管され、販売される直前に精米されます。精米後は徐々に品質が低下します。

★炊飯のポイント★

洗米：手早く、やさしく洗います。→ぬかの臭みを吸収しないように、粒が割れないようにします。

浸水：洗米後30～1時間程度、水につけます。→ふっくらと炊き上がります。

炊飯直後：炊飯終了に合わせて、しゃもじでさっくり混ぜます。→余分な水分を逃がし、空気を含ませます。



給食のレシピ紹介

とんみそ



豚肉（薄切）	200g	味噌	大さじ2弱
玉葱	1個	砂糖	大さじ2弱
人参	1/2本	みりん	大さじ1強
ピーマン	2～3個	酒・ごま	少々

1. 野菜は細切りにする。
2. 肉、野菜をそれぞれ茹でる。
3. 調味料を合わせ、火にかける。
4. 2を3で和える。

ごはんが
とっても すずむ
一品です!!



※分量は子ども約4人分です。家族構成に合わせて調整してください。

柿を食べると医者いらず!?

柿は秋の果物の代表のひとつです。

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」ということわざがあるように、ビタミンCやビタミンAが豊富に含まれていて、免疫力を高めたり、皮膚を整えたり、粘膜を強くしてくれるなどの作用があることから、風邪の予防やストレスの緩和などの効果があると言われています。

サラダや酢の物などの料理や食後のデザート、おやつなどで、この時期ならではの味覚を家族で味わってくださいね。

