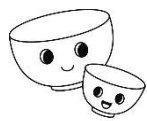
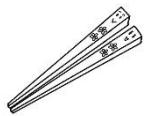


食育だより



11月



亀山市 健康福祉部

たのしく たべよう！ おいしいね♪

文化の日や勤労感謝の日、七五三など祝日や成長を願う行事がある11月は、秋が深まり冬へと移り変わる季節です。

きれいな紅葉の後、すっかり葉を落とした木々の姿に冬の気配を感じますね。

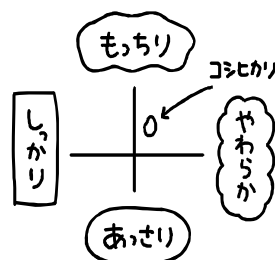
体をブルッと震わすような寒さになると、体を温め、抵抗力を高めてくれる根菜類や緑黄色野菜がおいしくなります。しっかり食事をとり、家族で冬の寒さに備えましょう。

お米をおいしく食べる

ふっくら、つやつや、ほのかに立ち上る香り。炊き立てのごはんのおいしさは格別ですね。ごはんを主食として、主菜と副菜をそろえる和食は、日本の食文化のひとつで、世界から「健康食」として注目されています。大切な食文化を次世代に継承するため、子どもたちにお米（ごはん）のおいしさを伝えていきたいですね。

🍳 好みのお米を選ぶ

品種によって、噛み応えや味などが異なります。品種改良が進み、コシヒカリを初め、多くの品種が栽培されています。咀嚼力の低い子どもには、甘みを感じやすい「もちり」「やわらか」なお米が好まれるようです。



🍳 お米の良さ

低価格

お米の自給率は約100%で、供給が安定しており、1食あたりの価格が安いです。



減塩・減糖

塩や砂糖、油脂等を加えて製造されるパンや麺に比べ、お米に水だけを加えて炊きますので、減塩・減糖につながり、添加物も抑えられます。



料理との相性

和食はもちろん、洋食、中華など、どんなおかずにもよく合います。

咀嚼と消化吸収

粉製品のパンや麺に比べて、粒食品のお米は噛む力が必要で、脳やあごの発達を促したり、満腹感が得られやすく、消化吸収が緩やかで、肥満予防になります。



🍳 おいしく炊くコツ

正しく計量

いつも同じ炊き上がりにするために、お米や水を正確に計量します。

洗米はやさしく手早く

米粒を割らないように、手でやさしく洗い、表面のぬかを落とします。お米がとぎ汁（ぬかの臭み）を吸収しないように、手早く行います。



しっかり浸水

ふっくらと炊き上げるために、たっぷり吸水させます。

（夏：30分、冬：1時間程度）

