

食育 だより

楽しく食べよう
「いただきます」

1月は、ゆったりと和み、仲睦まじく過ごす月（睦月）と言われています。新年を迎えられた喜びを家族で分かち合い、新たな気持ちで一年を始める月でもあります。

子どもたちの今年の抱負は何でしょうか？たくさんの夢や希望をもって、健やかに育ってほしいですね。

亀山市 子ども未来部

1月

「ご飯」の魅力を再発見

日本の食卓に欠かせない「ご飯」は、日本の気候と風土の中で、昔の人々の知恵と努力によって受け継がれてきた大切な食文化です。ご飯を中心とした「和食」は健康面でも優れており、世界からも注目されています。家族でおいしくご飯を食べて、健康的で豊かな食生活を送りましょう。



◆ ご飯の魅力 その1：栄養面

炭水化物を多く含み、脳や体を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。

ご飯に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちが良く、長時間エネルギーを供給してくれます。また、塩分がなく、脂質も少ないため、おいしく減塩・減脂ができます。

◆ ご飯の魅力 その2：健康面

噛む力が育つ：小麦製品（パンや麺）に比べ、噛み応えがあり、よく噛む習慣が身につきます。

食べやすさ：粘り気があり、口の中でまとまりやすいので子どもでも食べやすいです。

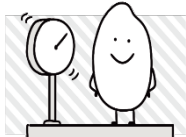
消化吸収性：消化吸収率が高く、離乳期や体調不良時でも胃腸に負担をかけにくいです。

多彩な献立：味や風味の主張が強くないので、和・洋・中華など多くの料理と相性が良いです。

主食（ご飯）に主菜（魚、肉、卵、大豆など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）を組み合わせると栄養バランスが整いやすくなります。

◆ おいしいご飯の炊き方

【炊飯前の準備】



正確に計量する



手早くサッと研ぐ



しっかり浸水させる

【炊き上がったら】



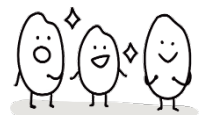
蒸らす



すぐにほぐす

◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

三色 ご飯



【材料】子ども4人分

ご飯	茶碗 4 杯	卵	2 個
鶏ひき肉	100 g	塩・油	少々
しょうが	1 かけ	ほうれん草	3~4 株
干し椎茸	1 枚	人参	1/2 本
A しょうゆ	小さじ 2 強	砂糖	小さじ 1
A 砂糖	小さじ 2 強	しょうゆ	小さじ 1
A 酒・みりん	少々	ごま	小さじ 1

【作り方】

1. しょうが、水で戻した干し椎茸はみじん切りにする。ほうれん草はざく切り、人参はせん切りにする。
2. A を火にかけ、肉、しょうが、椎茸を炒り煮にする。
3. 油を熱し、塩を加えた卵を炒り卵にする。
4. ほうれん草、人参は茹でて冷まし、水気を絞り、砂糖、しょうゆ、ごまで和える。
5. ご飯を器に盛り、2、3、4 を盛り付ける。