



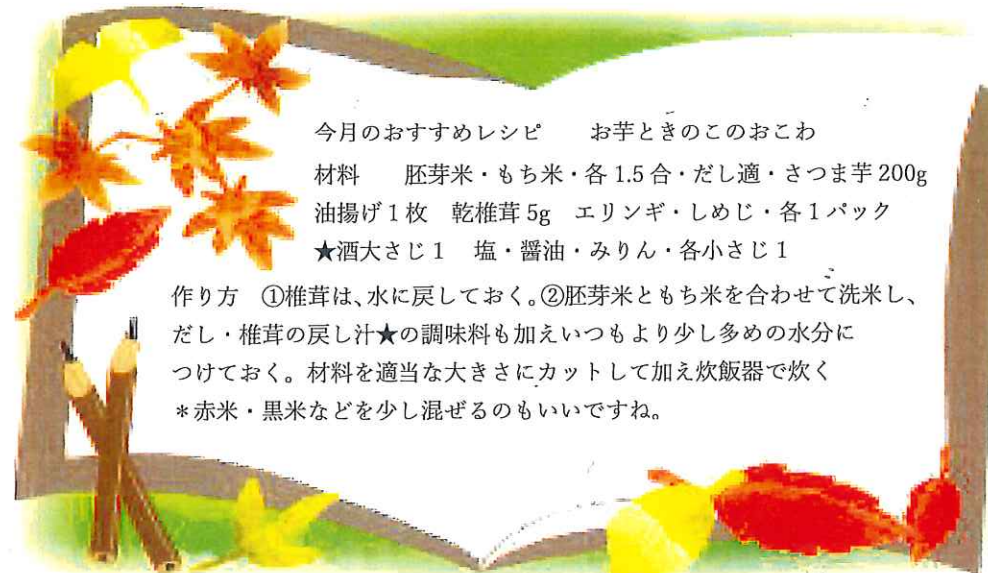
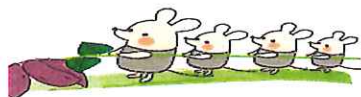
食育だより

きりん保育園

令和元年11月



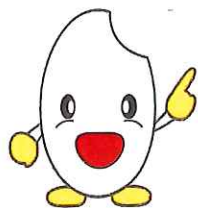
朝夕の空気がひんやりと冷たくなり秋も随分と深まってきました。新米の美味しい時期でもあります。秋の味覚と合わせて季節を感じたいですね。



今月のおすすめレシピ お芋ときのこのおこわ

材料 胚芽米・もち米・各1.5合・だし適・さつま芋200g
油揚げ1枚 乾椎茸5g エリンギ・しめじ・各1パック
★酒大さじ1 塩・醤油・みりん・各小さじ1

作り方 ①椎茸は、水に戻しておく。②胚芽米ともち米を合わせて洗米し、だし・椎茸の戻し汁★の調味料も加えいつもより少し多めの水分につけておく。材料を適当な大きさにカットして加え炊飯器で炊く
*赤米・黒米などを少し混ぜるのもいいですね。



お米の美味しさを見直してみよう

夏の疲れもとれ食欲も戻ってくる季節になりました。実りの秋といわれるように美味しい食材がでまわります。食べ物があふれかえる日本の現状にマヒすることなく食べ物を大切にする心を忘れないようにしたいものです。



お米のいろいろ

秋は、新米の季節です。その年に取れたお米の美味しさは格別です。私達が食べているお米は、普通、玄米のぬかを取り除いたものがほとんどですが、他にも栄養的に優れた米の種類が色々あります。

玄米

米のもみ殻だけをとり除きぬかの胚芽を残したもの胚芽の部分には、ビタミンE B群がたっぷり

発芽玄米

玄米を水に浸し芽が出たところで乾燥させたもので消化吸収や栄養価が玄米より良く白米に近い柔らかさで食べられる

黒米 古代米

玄米の種皮の部分に紫黒色素を含んだ米でアントシアニンを含む体内では作れない必須アミノ酸が豊富に含まれている

赤米 古代米

玄米の種皮の部分に赤色素タンニンを含んだ米ですビタミン・ミネラル食物繊維が多い

和洋中



長寿国日本、ご飯を主食とした食生活も長生きの秘訣です。ご飯は、色々な食品と相性が良い為、和・洋・中・どんな料理にもあいます。又、ご飯中心のおかずや汁物と組み合わせた食事は自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。

ご飯とおかずを一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べる事を「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方ですご飯を食べるときは、ご飯⇒おかず・ご飯⇒汁物・というように交互に口に運んで食べましょう