

今年は残暑が厳しいですが少しずつ日の短さで 秋が感じられるようになってきたでしょうか。 朝ご飯はしっかり食べていますか? 成長期の子どもは体が小さくても様々な栄養 素が必要です。朝食を抜いて昼・夕の食事では 栄養量が不足がちです。朝食には脳を目覚めさ せ、体温を上昇させ、一日のリズムを作ってく れる働きがあります。朝ご飯をしっかり食べて 元気な一日を過ごしましょう。









そろそろ田んぼが黄金色になるころ…いねかりの季節がやってきます。そうすると新米が 出まわりいつもよりおいしいお米が食べられます。

「お米はかめばかむほどおいしい」とよく言われていますが、まさにお米の甘さを感じる のが新米です。そしてお米の甘みが「おいしい」と感じるのは昔からお米を食べてきた日 本人だからこそ!!ふだん当たり前のように食べているけれど、ごはんは長い間わたしたち 日本人の健康を支え、みど汁をパートナーに日本の食文化を支えてきました。

そもそも新米っていつからいつまでのお米のことかご存知でしょうか?

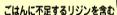
秋に収穫してからその年の12月のいっぱいまでに精米され、袋詰めにされたものが新米と されています。今年とれたお米が出はじめの今の時期から年内~年明けくらいまでに食べる お米が新米です。

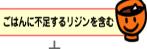
お米のパワーを見直そう!!

お米の消費量は残念ながら減少しています。

でもお米にはすごハパワーがあるんです!!お米にはパワーの源となる質がよく、消化・ 吸収も高いでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養素が 含まれており栄養の宝庫です。またパンに比べると食塩も含まれていないのでヘルシーな んです。

ごはんとみそ汁はベストカップル?

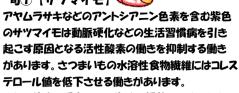




日本食では大豆をみそ・豆腐・納豆・煮豆として利用してきました。 ごはんと豆・豆製品を組み合わせることによって、お互いに不足し ている必須アミノ酸をおぎない、バランスがぐんと良くなります。 ごはんとみそ汁の組み合わせはわたしたち祖先の生活の知恵なので しょう。

旬の食べ物図鑑

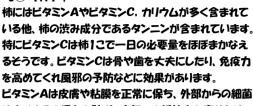
旬①【サツフィモ】(



さらに体内に吸収される塩分を調整してくれます。 結果血圧を下げることにつながります。

また、芋類の中でサツマイモにだけ含まれる糖質類 の仲間であるヤラピンは暖化作用を持った物質なの で皮ごと食べると食物繊維との相乗作用により 便秘予防に効果的です。また食物繊維は体内に 発生した毒素や悪い菌を吸着する働きもあり、 腸の活動を健康に保つ上で大きく役立っています。

旬②【柿】



やウイルスの侵入を防ぎ、病気への抵抗力を高めたり ガン予防の効果があります。

柿にはビタミン以外にも、カリウムも多く含まれています がそれと反対に塩分が少ないので血圧の高い人には おすすめのフルーツです。その他に柿の渋み成分である タンニンはアセトアルデヒドという有害物質を無害にする 働きがあります。

作ってみよう!! **お手軽さつまいも蒸しパン** 育ち盛りのお子さんのおやつにおなかも膨れて最適です



●材料 ●作り方

さつまいも 2500

①サツマイモは皮をむき1センチ角に切り、水にさらしておく。 ②ボールに小麦粉・砂糖・ベーキングパウダーを混ぜ合わせ

小麦粉 150g 水 130m l

そこにサツマイモと水を加え混ぜる。

砂糖 50 a

③蒸気のあがった蒸し器に入れて約15分蒸す。

ベーキングパウダー小さじ1







おかずと組み合わせて食べましょう!

主食のご飯を適量食べることで脂肪やたんぱく質の取りすぎ を防ぐことができます。

ごはんはあっさりした味なので、和食はもちろん、洋食・ 中華風・エスニック風などどんな食材やおかずとも相性バ

ッチリ!!具沢山のカレーやシチューなら主菜と副菜が

一緒になったと考えれば良いのです。

ごはんのおいしい季節です。

みなさんは何を組み合わせて食べます





















