

子どもと新米を炊いてみよう



10月 食育通信

秋は実りの季節です。芋類、果物、魚、きのこなど、美味しい食材が沢山出回り、旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしましょう。



さつまいもは食物繊維が豊富！



さつまいもに豊富に含まれている食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。かつての日本人の食生活は、穀類やいも類、野菜、海藻などを多く摂取しており、食物繊維は十分足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量が20分の1に減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかり摂りましょう。

園では、子どもたちが育てているさつまいもを今月収穫予定です。今からさつまいもで何を作ろうかと楽しみです♪



米を炊くのはもっともシンプルな調理です。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにお奨めです。収穫後まもない新米は、細胞の壁がまだ硬くなっていないため、軟化するのも早くふっくらと炊きあがります。酵素の働きも活発なことから、炊飯時にでんぷんやたんぱく質の分解がしっかり行われ、旨味や甘味が強く感じられます。炊飯器で炊いたり、またお鍋で炊く様子を親子で観察してみるのも楽しいですね♪(お鍋はお家にあるお鍋で大丈夫です。)

鍋炊きごはんの材料

【2合炊くとき】

- 米 2合
- 水 450mlが目安

【3合炊くとき】

- 米 3合
- 水 650mlが目安



鍋炊きごはんの炊き方

- ①お米を研ぎ、浸水させておく。(夏場は30分、冬場は1時間)
- ②浸水させた米を一度ざる上げし、鍋に移して必要な水を加え、蓋をします。
- ③最初は強火で沸騰してきたら弱火にし、そのまま10分火にかけます。
- ④10分たったら、5秒程強火にしてから火をとめて、そのまま10分蒸らします。蓋を開けたら全体をふんわり優しく混ぜほぐして出来上がり♪

☆9月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
510kcal	17.7g	15.4g	199mg	2.2mg	3.5g	1.6g
424kcal	15.6g	11.0g	86mg	1.8mg	3.5g	1.6g

☆10月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
485kcal	17.7g	15.7g	201mg	1.6mg	3.1g	1.8g
417kcal	15.3g	13.2g	73mg	1.6mg	3.2g	1.8g