食育だより

2020.9

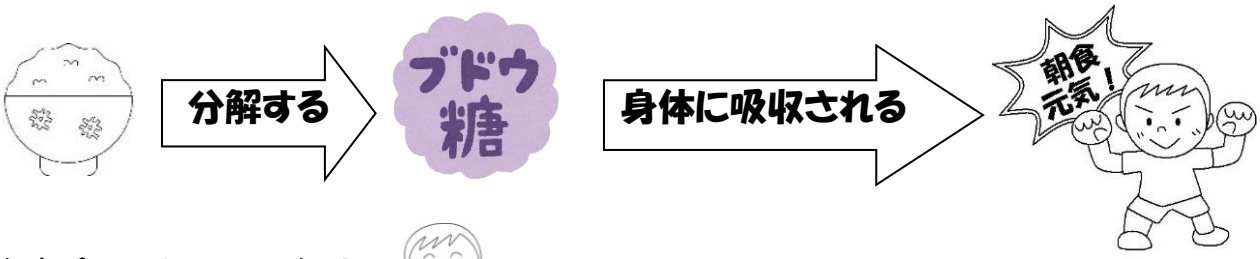
認定こども園ＹＭＣＡ幼稚園　ＹＭＣＡ西中田・南大野田・加茂保育園・長町保育園

お米を食べよう

　秋は夏の太陽をたくさん浴びて育ったおいしいお米が市場に出回る季節です。みなさんのご家庭ではお米をどのくらいの頻度で食べていますか。食の多様化や「太りやすい」などの誤ったイメージからお米の消費量は年々減り続けています。お米を中心として、主菜と副菜をそろえる和食は日本ならではの食べ方です。お米は、成長期の子どもたちの体作りに欠かすことのできない食材です。普段、身近にあるからこそ、私たちはお米の良さを見落としてしまいがちです。なぜお米を食べることが健康に良いのかを再確認していきましょう。

●一日の活力は朝 " ごはん " から●

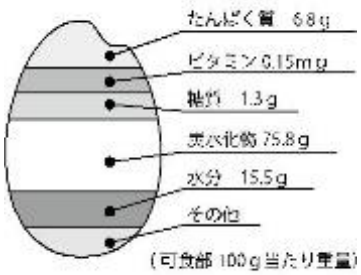
　お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源であり、体内に大量に貯蔵できません。目覚めたばかりの朝には欠乏状態になっているのです。脳を活発に働かせるためには、一日のはじまりの朝ごはんでエネルギーを補う事がとても大切です。



●お米を食べるメリット●

①　栄養価が豊富

　お米は熱や力のもととなる炭水化物が多いイメージが強いと思います。
　しかし炭水化物だけでなく身体をつくるたんぱく質、身体の調子を
　整える無機質、ビタミンなども多く含んでいます。



②　噛む回数が多い

　お米はパンや麺よりも咀嚼する回数が多いとされています。
　良く噛むことで脳の発育、あごの発達を促します。
　また、たくさん噛むことで満腹中枢が刺激され食べすぎも防いでくれます。

③　脂質や塩分、添加物を減らすことができる

　ごはんを炊く過程で必要なのは水のみです。パンや麺と異なり脂質や塩分量を
　減らす事ができます。また　パンの製造過程で使用される着色料、保存料、香料
　甘味料などの食品添加物を摂らずに済みます。

④　腹持ちが良い

ごはんは、小麦などのパンや麺類と違って、ゆっくりと消化・吸収されるので
お腹がすきにくく腹もちが良くなります。

●お米と豆は相性バッチリ！●

たんぱく質は体内で分解されアミノ酸となります。アミノ酸には多くの種類があり組み合わせのバランスが大切です。お米と豆類では多く含まれているアミノ酸の割合が違い、互いに少ない所を補うような形になっています。ご飯と納豆、ご飯とお味噌汁といった組み合わせは日本の食文化の基本です。この基本の組み合わせこそがアミノ酸をバランス良く摂取するためのポイントです。

●おにぎりを握ってみよう●

子どものおにぎり作りは食への関心を高める立派な食育です。炊き立てのごはんの香りや熱さを感じたり、上手く握るための力の入れ具合を知るなど、おにぎりを握る事で様々な感覚が育ちます。最初はラップを使って丸い形から挑戦し、上手く握れるようになったら徐々に三角の形を目指して握ってみましょう。自分で作ったおにぎりを自分はもちろん、家族が一緒に食べることで満足感、達成感が得られます。

認定こども園ＹＭＣＡ幼稚園　芦生晴ちゃん（４歳児）のお家のレシピ！！

さっぱり夏野菜で食欲アップ！芦生家の人気のレシピ

●和風サラダうどん（大人３人分）

【材料】

・冷凍細うどん	３玉
・きゅうり	１本
・ちくわ	２本程度
・レタス	適量
・ごぼう	20㎝程度
・ツナ水煮缶	１缶
・かつお節	１パック
・塩こしょう	適量
・マヨネーズ	大さじ2～3
・めんつゆ	大さじ1と1/2～2

【作り方】

① きゅうりを薄切りして塩もみをし、水気をきる。ごぼうは細めのささがきにし、茹でる。ちくわ、レタスは食べやすい大きさに切る。
② うどんは茹でて冷やしておく。①の食材とうどんをボールに入れ混ぜる。
③ ②にマヨネーズ、めんつゆ、ツナを汁ごと入れ混ぜ合わせる。
④ かつお節をのせたら完成！

ごぼうはささがきにした後、水に入れアクを抜く事で変色を防ぐことができます。
時間がない場合は冷凍細うどんを和える直前に電子レンジにかけ冷やしておくと良いでしょう。お好みで茹でたしめじや人参などを入れてもOKです。
めんつゆとマヨネーズの量はお好みに合わせて調節してください。

●トマトと酢玉ねぎの魚ソテー（大人３人分）

【材料】

	・かじきまぐろ	３切		
	・小麦粉	適量	B	味噌　大さじ1
	・塩、こしょう	適量		砂糖　１つまみ
	・サラダ油	大さじ1		
	・トマト	中２個		
	・玉ねぎ	中１個		
A	・酢	1/2カップ		
A	・塩	小さじ1		
A	・砂糖	大さじ2		
A	・みりん	適量		

【作り方】

① かじきまぐろに塩こしょうで下味をつけ、小麦粉を多めにまぶす。
② 熱したフライパンに油を入れ①のかじきまぐろを両面焼く。
③ トマトをざく切りにする。
④ 玉ねぎはみじん切りにして１５分程度水にさらし、Ａの調味料と混ぜる。
⑤ かじきの入ったフライパンにトマト、④とＢの調味料を入れひと煮立ちしたら蓋をする。１０分程度煮たら完成！

かじきまぐろに小麦粉を多めにまぶすことで、ソースにとろみをつける事が出来ます。
生のトマトがない場合はカットトマト缶を使用することで簡単に作る事が出来ます。
かじき以外にも他のお魚や豚肉などでも美味しく仕上がります。