

10月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

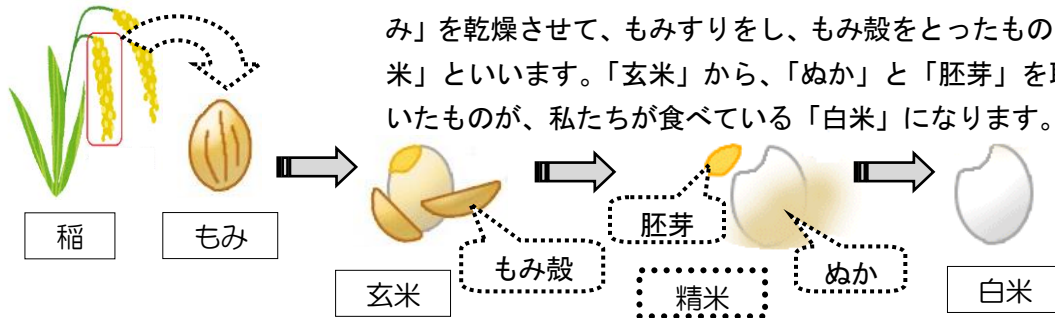
「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

だんだんと涼しくなり、季節はすっかり秋になりました。秋は味覚の秋といわれるように、様々な食べ物が収穫をむかえます。田んぼの稲も大粒の米をたくさん実らせ、重そうに穂をたれています。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

日本人の主食「米」のひみつ

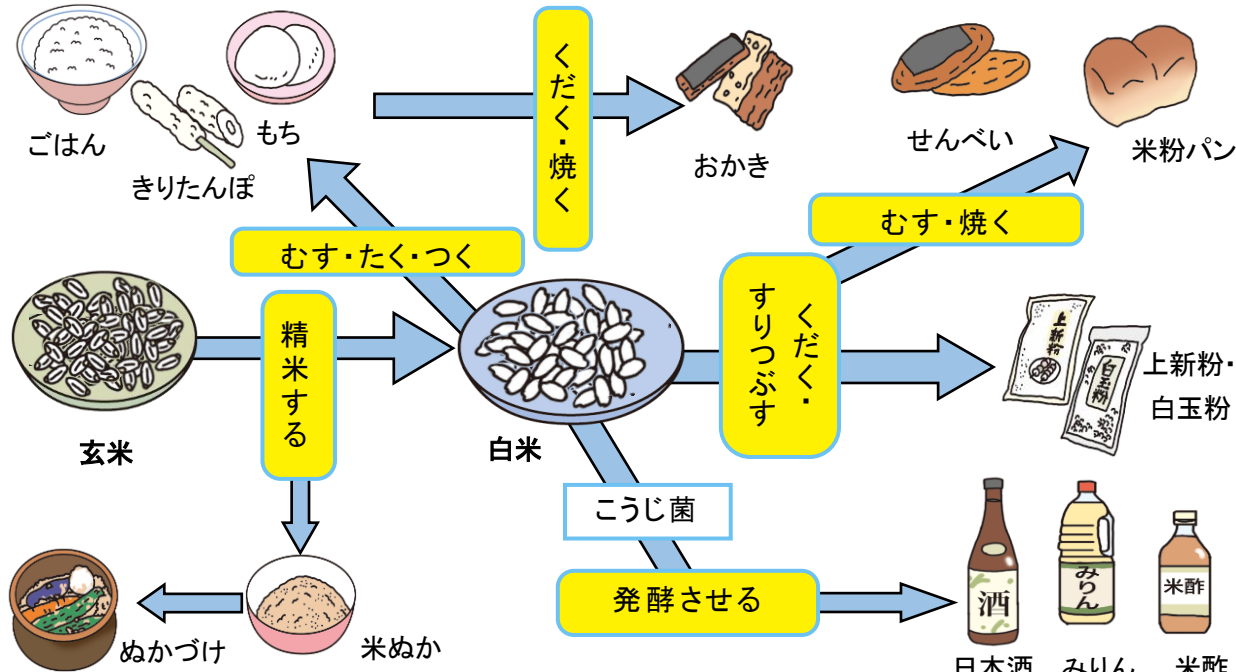
白米になるまで

収穫した稲穂には、たくさんの「もみ」がついています。もみの外側にはかたい「もみ殻」がついています。その「もみ」を乾燥させて、もみすりをし、もみ殻をとったものを「玄米」といいます。「玄米」から、「ぬか」と「胚芽」を取り除いたものが、私たちが食べている「白米」になります。



米の変身

米は主食として食べるだけではなく、加工の仕方でも、様々なものに変身しています。



(参照：文部科学省 小学生用食育教材 たのしい食事つながる食育)

いいこといっぱい 米の力

大切なエネルギー源

米の栄養は、主に炭水化物です。炭水化物は体をつくるために、欠かすことができない栄養素です。脳や体を動かすためのエネルギー源になります。



いろいろな料理にあう

ごはんは、和食だけではなく、いろいろな料理と組み合わせることができます。栄養のバランスがとれた献立が作りやすくなります。



腹持ちがよい

ごはんは、消化されるスピードがゆっくりしているため、体にやさしくゆるやかに吸収されます。そのため、粉を使用しているパンや麺よりおなかがすきにくいとされています。

今月のこんだて紹介①

【材料】(小学校中学年4人分量)

米	1. 5合
もち米	0. 5合
豚肉	60g
にんじん	20g
しめじ	30g
れんこん(水煮)	30g
塩昆布	2g
からあげ	4g
ごま油	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
こい口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2

中華風炊き込みご飯



【作り方】

- ① 米ともち米は混ぜて洗っておく。
- ② にんじんとからあげは千切り、れんこんはうす切り、しめじは小房に分ける。
- ③ ごま油で全ての材料を炒め、味付けをする。
- ④ ①に③を入れ、炊飯する。

今月のこんだて紹介②

【材料】(小学校中学年4人分量)

じゃがいも	200g
揚げ油	適量
ウインナー	40g
玉ねぎ	100g
パセリ	適量
うす口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

ジャーマンポテト



【作り方】

- ① じゃがいもはいちょう切りにして、油で揚げる。
- ② ウインナーは輪切り、玉ねぎはうす切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ ウインナーと玉ねぎをよく炒め、味付けをする。
- ④ ③に①とパセリを入れ、さっと炒める。