



きゅうしょくだよい

聖隷のお保育園 2024年11月

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。最近、スーパーマーケット等で品薄になっていることもあり、改めて「ごはん」の大切さを感じる機会となったのではないのでしょうか。今回は、ごはんの栄養や家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。



「ごはん」の魅力再発見

1・エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。



2・良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質とされています。



3・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

4・食物繊維が含まれる

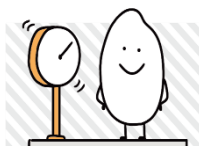
食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。



【おいしいお米の炊き方】

お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります。

・炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

・炊き上がったら



蒸らす



すぐにほぐす

★切るようにほぐすのがポイント★

- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ



今月は、ご飯が進むレシピをご紹介します。ホームページにも掲載しています！

豚肉とピーマンのカレー炒め



豚肉の旨味と人気のカレー味でピーマンが美味しく食べられます！

材料	4人分
豚肉	200 g
ピーマン	2 個
パプリカ	1/4 個
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	2 cm
油	小さじ 2
醤油	小さじ 1 と 1/2
みりん	小さじ 1
塩	少々
カレー粉	少々

- 作り方
- ① 豚肉を 2 cm 幅に切る。
 - ② 玉ねぎを薄切り、他の野菜は千切りにする。
 - ③ フライパンに油をひき、①②を炒める。
 - ④ 全体に火が通ったら、調味料を加えて全体に味を馴染ませたら出来上がり。

* 味付けはお好みで加減して下さい！



焼きさばのおろし煮



大根おろしでさっぱりと美味しくいただけます。
甘めの味付けで子どもたちにも食べやすい！

材料	4人分
さば	4 切れ
塩	少々
大根	120g (3cm程度)
だし汁	100cc
醤油	小さじ 2
酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
万能ねぎ	少々

- 作り方
- ① 大根をおろしは軽く水気を切る。ねぎは小口切りにする。
さばに塩をふっておく。
 - ② だし汁に大根おろしと醤油、酒、砂糖を合わせる。
 - ③ さばを焼く。(フライパンで焼くと簡単です)
 - ④ 焼いたさばに②をかけて、落とし蓋をして弱火で 10 分程度加熱する。
 - ⑤ 器に盛り付け、ねぎをちらす。

※お子さまにはねぎも加熱すると辛みが抜けて食べやすくなります。

