



お米を食べていますか？



お米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。

お米は、春に種をまき、夏の日差しを浴びて成長し、秋に収穫をします。また、モミの状態でも保管しておく、何百年も生き続ける程の生命力を宿しています。

春・夏・秋と自然のリズムの中で育った、生命力のとても長いお米。主食であるお米を食べる機会を増やすようにしましょう。

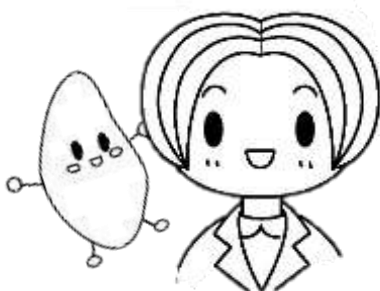


この中でご飯に合うもの、パンに合うもの、ご飯・パンの両方に合うものをお子さまと一緒に分けてみましょう

笹かまの磯辺揚げ 焼き魚 オムレツ 豆腐のそぼろ煮 カレー プルコギ シチュー
タンドリーチキン 魚のフライ 煮魚 豆とシーフードのトマト煮 ハンバーグ えびチリ

上記は11月の献立の一部です。ご飯に合うもの、又はご飯・パンの両方に合うものの方が多かったと思います。このように、ご飯は味が淡白なため、和食だけでなく洋食など、どんな料理にも合うのがごはん食の特徴です。給食でも、パンや麺の日よりも、ご飯の日が多くなっています。ご飯を中心にすると、和食、洋食、中華などバラエティーに富んだ食事を楽しむことができます。

味覚だけでなく栄養バランスの観点からもお米は優れています。ごはんの主成分は体や脳のエネルギー源となる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。



～お米メモ～ 玄米と分づき米と白米の違い

◆玄米

玄米は精米しないので、胚芽もついており、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。食物繊維は白米の6倍です。しかし、ぬか層が残っているため、よく噛んで食べます。また、胃腸が弱っている時は控えます。

◆七分つき米

玄米を7割精米しているためお米に白さがあり、胚芽の栄養素が一部残っています。白米とほとんど変わらないので、通常の炊飯と同じ方法で炊くことができ、初めての人でも食べやすいです。

◆白米

給食で使用しているのは、この白米です。玄米を10割精米しています。ぬか層は取り除かれておりませんが、消化吸収がよくお米の甘みやもちりとした味わいを楽しめます。