



ほかほか

亀有りりおっこ保育園
山田



「ごはん」の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして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。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

★子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

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

★子どもが喜ぶおいしい「ごはんレシピ」

■ にんじんごはん

【材料】
 米 2合
 にんじん 1/2本
 切り干し大根 4g程度
 料理酒 小さじ1
 みりん 小さじ1
 塩 小さじ1/4
 油 小さじ1

1. にんじんを細切りにする。
2. 切り干し大根を水で戻し、水けを絞って細かく切る。
3. 1、2を合わせて調味料を入れて混ぜ、そこに油を加える。
4. 普通の水加減にした米の上に3のをせる。
5. ごはんを炊く。

ミートソーススパゲティ

スパゲティ 320g 油 大1
 豚ひき肉 300g デミソース 100g
 玉ねぎ 1個 ケチャップ 100g
 にんじん 1/2本 ハヤシルウ 2かけ
 トマトピューレ 80g

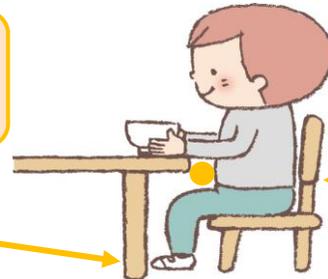
- ① にんにく、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを炒めたら豚ひき肉を炒め色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加えさっと炒め、トマトピューレを加え、ひたひたになるまで水を加え煮込む。
- ③ たまねぎと人参が柔らかくなったら、②にデミグラスソース、ケチャップ、ハヤシルウを入れる。
- ④ 塩こしょうで味を調べ、茹でたスパゲティの上にかけて出来上がり。

子どもに伝える食事のマナー

お腹とテーブルの間は
こぶし1個分あける

両足を
揃える

背中
はまっすぐ



食べものをスムーズに胃や腸に入れるためには、正しい姿勢が大切です。

- ① テーブルに向かってまっすぐに立ち、いすに深く座ったら、テーブルとの間をこぶし1個分くらいあけます。
 - ② 背筋をまっすぐに伸ばし、両足はそろえて床につけます。足が床につかない場合は踏み台などを置き、その上に足を乗せます。
- ※ 食べ始めたら、ひじがテーブルにつかないように注意しましょう。



10月の誕生日プレート



10月の誕生日ケーキ