



給食だより 秋号

ハレルヤ保育園

2021年10月1日(金)発行



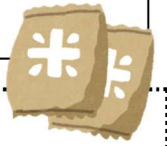
暑さも和らいで過ごしやすい季節になりました。今年度もコロナの感染拡大の影響により、ほし組さんの皮むき野菜ちぎりなどのお手伝いは中止、きゅうりと枝豆の栽培を行いました。無事に収穫でき、子どもたちに野菜の成長を身近に感じてもらえたと思います。秋にもおいしい旬のものが出回ります。給食、おやつに取り入れて子どもたちに「食」で秋を感じてもらえたらいいなと思っています。



今が旬お米を食べよう。



お米はエネルギーの供給源として、食生活を支えている主食です。お米を中心にした食事は健康的にも優れており世界からも注目されています。最近では糖質制限をするダイエットが流行し、食生活の多様性に伴いお米の消費量は減少傾向にあります。バランスの良い食生活の為に、お米の良さを再発見してみましょう。



◎お米のパワーはすごい！

お米の主な成分は炭水化物です。炭水化物は体内で分解されてエネルギーとして働きます。また、たんぱく質、ミネラルも含まれており、栄養バランスの良い食品です。お米の味は淡泊なのでどんな料理にもあいます。お米は「粒」なのでパン・麺類などの「粉」よりもしっかり噛むこともできます。よく噛んで食べるとお米の甘味を感じて美味しいですよ。



◎お米の購入と保存のポイント

お米にもおいしく食べることができる期間があります。玄米から精白米にすると劣化が早まるため以下の点を見て購入しましょう。

- ①購入時に「精米年月日」を確認
- ②夏場は2週間、冬場は1か月程度で食べきれぬ量を購入する
- ③購入後は冷暗所で保存。暑い時期は冷蔵庫で保存しましょう。(虫がつかないようにするため)

◎おいしく炊くには冷水を使うのがベスト

米に含まれるでん粉を分解する酵素は30℃前後で活発に働き、冷水で炊くことによりその温度帯の時間が長くなるのでごはんのうま味が十分に引き出されます。ミネラルウォーターを使う場合は硬水ではなく軟水を使うとふっくらした炊きあがりになります。

◎お米からできる食べ物

お菓子類ではせんべい・団子などがあります。調味料ではみりん、酒、お酢がお米からできています。最近ではお米を粉状にした米粉もあり、小麦粉の代用としてケーキやクッキー、パンなどにも使用されています。



最後に... お米に関する豆知識



●『米』という文字に隠された秘密

「米」という字は「八十八」という文字から作られたと言われています。お米ができるまでに88回もの手間がかかるという意味です。昔に比べて今は便利な機械もあるので米作りも早く楽にできるようになりました。それでも稲を育ててお米を収穫するまでにはたくさんの手間がかかります。農家の方が大切に手をかけて育てられたお米だからこそ大事に食べたいですね。



登園玄関口には今日の給食とおやつを展示しています。

お忙しいと思いますが、子どもたちと一緒に見ていただくと嬉しいです。また、給食ポストを設置しています。ご意見、ご要望がありましたらお寄せください。

