



令和5年度食育だより 10月号

ご飯を見直そう!



お米の栄養

お米の主な栄養成分は炭水化物です。炭水化物はエネルギーのもと（熱や力になる）になるので成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているたんぱく質は、穀類の中でも質の良いものと言われてています。

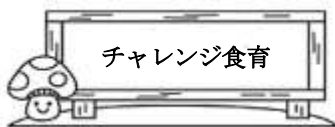
ご飯を食べると、いい事いっぱい

ご飯は粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくりと体に消化・吸収されていきます。そのため、ご飯はおなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物です。

更に、粒のまま食べるご飯は自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、脳や体に刺激を与えて、体を目覚めさせることができます。

ご飯を主食にすると、主食・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の3つの料理を揃えると、自然に栄養バランスの良い食事になります。ご飯は味が淡泊で、どんな食品・料理法・味付けの料理と合います。その為、ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくなります。



Q: 食事をよく噛まずに食べてしまいます。どうしたらよいでしょうか？

A: やわらかいものだけを食べていると、食べ物を噛む力が育ちにくくなります。いろいろな食材を食べたりすることで、食感の違いを学習したりそれに合わせた口の動きを見て学んでいきます。

まずは、大きめに切ったやわらかい根菜の煮物や、ご飯などのまとまりやすい食べ物で噛む練習をしてみましょう。

そして、大人も同じ物を一緒に食べて、噛む様子を見せながら「かみかみしようね、よく噛むとおいしいね」などと声をかけてあげるのもよいでしょう。

今月は人参を使った「人参しりしり」のレシピの紹介です。「人参しりしり」は沖縄の郷土料理のひとつです。

人参はβ-カロテンがとても多い野菜です。β-カロテンは抗酸化作用が高く、体内でビタミンAにかわって皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。また、β-カロテンは脂溶性なので、油で炒めると吸収率が高まります。

人参の選び方は全体的に赤みが濃く鮮やかで表皮がなめらかなものを選ぶとよいでしょう。

材料	4人分	作り方
人参	120g	小さめ1本
ツナ(缶)	35g	1/2缶
ごま油	2.4g	小さじ1/2
しょうゆ	4g	小さじ1/2強
砂糖	少々	
卵	50g	1個

- ①人参はせん切りに切る。
- ②卵は溶いておく。
- ③フライパンに、ごま油をひき、人参がしんなりするまで炒める。
- ④③にツナを入れ炒め、しょうゆ、砂糖で味をつける。
- ⑤②の卵を流し入れて卵でとじる。