

朝夕はぐっと涼しく、セミから秋の虫たちの声に変わり、秋の深まりを日々感じるようになってきました。

子どもたちも夏の暑さが和らぐと、以前より食欲が増し、ご飯もペロリと完食するようになりました。

これからだんだんと冬に向かって気温も下がり、体調も崩しやすくなってきます。

実りの秋！食欲の秋！しっかりとご飯を食べ、元気よく過ごしていきましょう！

☆旬の食材☆お米の話☆

日本は古代からお米を主食とした食文化でしたが、年々消費量が減少していると言われています。

お米の美味しい新米の季節にお米の大切さを見直してみよう！

◎お米は大切なエネルギー源！

お米には、体づくりに欠かせない炭水化物が豊富に含まれています。

その炭水化物が体内で“ぶどう糖”に分解され、それがエネルギー源として、利用されます。

そして、私たちの生命維持にとって大切な脳の唯一のエネルギー源が“ぶどう糖”！

お米を食べる事で、脳が元気に働いてくれます！！

◎腹持ちのよい健康食材！

ご飯は、小麦製品とは異なり、粒状で摂取するため、ゆっくりと消化、吸収されていきます。

その為、腹持ちが良く、お菓子などの間食も少なくなります。

また、粒状のごはんを食べる事で、自然と噛む回数も増え、食事の満足度のアップにつながる

というメリットもあります。

これら以外にも、お米には血や体づくりに大切なビタミン、ミネラル、たんぱく質が多く含まれている事や、

他のおかずとの栄養バランスがとりやすいことなど、メリットが盛りだくさん！

毎日当たり前に食べているお米ですが、新米の美味しさを味わいながら、是非お米の魅力に注目してみてください。

【クッキング】（めばえ）

（みのり）

- | | | | |
|-----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 1日(火) 鮭のちゃんちゃん焼きを作ろう！ | 24日(木) ぶどうを買いに行こう！ | 1日(火) 鮭のちゃんちゃん焼きを作ろう！ | 24日(木) マカロニの見比べをしよう！ |
| 8日(火) 大根の梅肉和えを作ろう！ | 28日(月) 里芋のゆず焼きを作ろう | 10日(木) 里芋の煮物作ろう！ | |
| 15日(火) かぶのゆず漬けを作ろう！ | | | |

新米の美味しい炊き方♪

新米の特徴は、みずみずしさ！水分量が多い為、美味しく炊くちょっとしたポイントがあります。

※とぎ汁は素早く捨てる。

①米に水を入れたら、手早く2～3回混ぜて水を捨てる。

②優しく20回程研ぎ、水を入れ2～3回軽くませ水を捨てる。

（②を2回繰り返す。）

※お米にたっぷりと水分を吸わせふっくらと

・お米に水を張り、45分程浸水させる。

（夏：20分、冬：1時間、春秋：45分目安）

※新米の場合は炊く際の水は少なめに

・お米の1.1倍の水を入れる。

（基本的には1.2倍。お米が古くなってきたら1.3倍程）