

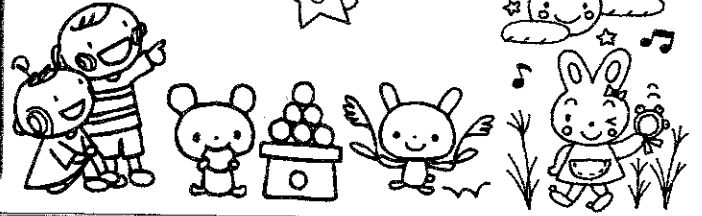


# パクパクだより



明照保育園

朝夕は少しずつ過ごしやすくなり、秋の訪れを感じます。9月といえば、旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事、お月見があります。今年の十五夜は9月12日です。月見団子やすすきなどをお供えて月を眺めるお月見。古来からの日本の風習は大切にしたいものです。暑かった夏の疲れが出る時期です。体調管理に気をつけましょう。



## お米を見直そう!

私たちの食事にかかせないお米。「米」という字は「八十八」の組み合わせで、お米ができるまでに88回も手をかけると言われています。全国各地で行われている稲作、私たちの食卓にあがるまでの多くの農家さんの愛情と苦勞を考えると、一粒一粒大切に食べたいですね。近年、日本人の米離れが進んでいると言われていますが、その一方で改めてお米の良さが見直され始めています。今回のパクパクだよりは、お米についてのお話です。



ごはんを食べるとどんないいことがあるのかな?

ごはんは粒なので、よく噛んで食べます。噛むことで脳の動きを良くし、血流の流れが良くなります。ストレス解消や心の安定にもつながります。

ごはんは腹持ちがよく、太りにくい食品です。ごはんをあまり食べず、おかずを多く食べると脂質の割合が多い食事となり、生活習慣病の危険因子である肥満になる可能性があります。



パンや麺類もおいしいですが、ごはんのほうが、比較的どんなおかずにも合うので、食事のバリエーションが増え、栄養バランスがよく、偏食を防ぎます。

お米を原料としている米粉は、もちもちとした特性が好まれ、和菓子だけでなく、最近はパンやケーキにも使われ、注目されています。お米は消化のスピードがゆっくりなので、血糖値が急激にあがらず、ヘルシーな食材です。

日本人がお米を食べる量は、昭和40年頃と比べると約半分になりました。いろいろな食材が手に入るようになり、食べたいものを食べたいときに食べたいだけ食べることができる時代です。だからこそ、お米のおいしさ、大切さを子どもたちに伝え、健康的な食生活を送りたいですね。



## 親子で作ろう!

### 今月メニュー



#### 材料(4人分)と作り方

ベーコン	60g
ごぼう	40g
にんじん	40g
たまねぎ	40g
バター	4g
牛乳	200cc
生クリーム	10cc
パセリ	1.6g
コンソメスープ	320cc
塩・こしょう	少々
クラッカー	4枚

1. ごぼうは千切りにして水にさらし茹でておく。人参は千切り、ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライスする。
  2. バターでベーコン、ごぼう、人参、玉ねぎをよく炒める。
  3. スープで煮る。柔らかくなったら牛乳を加えて調味する。
  4. 仕上げに生クリームとパセリを加える。
  5. 食べる直前に各自でクラッカーを砕き入れる。
- ※ 旬のごぼうを使ったスープです。ぜひおためしください。