



パクパクだより



今年の夏も暑かったですね。

10月になり厳しい暑さも和らぎ、過ごしやすいになりました。いよいよ「実りの秋！食欲の秋！」です。

秋は色々な食べ物が収穫される季節です。

美味しい旬の食べ物を味わって、元気な体をつくりましょう。



お米のはなし

お米の良いところを知っていますか？

日本の原始米はおそらく赤米だったと言われます。日本の原始米はおそらく赤米だったと言われ、今から2000年以上前に外国から日本に伝わってきたようです。

みなさんが普段食べているお米は、生産者の方々の手により大切に育てられたお米です。大事に味わって食べたいですね。

新米が出回る季節になりました。最近では産地により色々な種類のお米が販売されています。

炊いたご飯の粒の味、粘りの程度や米粒の固さなど、米の種類により味や食感が異なります。食べ比べて、好みの品種を見つけるのも良いかもしれません。

【栄養バランスがいい】

お米は、体を動かすためのエネルギー源になります。たんぱく質やミネラルもバランスよく含まれます。

【腹もちがいい】

お米は粒を食べるため、消化・吸収の速度がゆるやかです。このため、腹もちがいい食品です。小さめのおにぎりをおやつに食べてもOK。

【いろいろな料理に合う】

お米は味が淡白なため、どんな料理とも相性が良く、米飯とおかずの組合せで食べると栄養バランスが良い食事になります。

【噛む力がつく】

粒状のお米は何回も噛むことが必要ですね。たくさん噛むことにより脳に良い刺激を送ります。

お米を食べる日本の食文化は、おかずと組合せることが多く栄養バランスが良いと言われます。また、お米自体噛む回数が多いことから、生活習慣病の予防につながります。乳幼児期は大人になってからの食生活習慣を決める大事な時期です。パンや麺類などの主食もバラエティに富んだ食事を提供してくれますが、昔から引き継がれる日本の主食であるお米の良さを子どもに伝えていきたいですね。



材料（幼児1人分）と作り方

鶏胸肉	10g
ちくわ	10g
うの花	18g
油揚	2g
人参	10g
干しいたけ	1g
葉ねぎ	3g
サラダ油	2g
さとう	3g
しょうゆ	4g
削り節	1g

1. 干しいたけは水で戻しておく。削り節でだしをとる。
2. ちくわと油揚は熱湯をかけて余分な油を落とし、ちくわは小口切に、油揚は細切にする。
3. 鶏肉は一口大に、人参・しいたけは細切に、ねぎは小口切にする。
4. ねぎ以外の2、3の食材を炒め、だし汁、しいたけの戻し汁を食材が浸るくらいの量を加えて煮る。最後にねぎを散らす。

うの花炒り

うの花は豆腐を作る過程で、豆乳を絞った際に出る「カス」ですが、栄養満点な食材です。スーパーの豆腐コーナーで売っています。是非食べてみてください！