



# パクパクだより

## お米を食べよう！

2025 年

10 月

新米が出回る季節になりました。昨年から米価格が高騰し、ニュースになることも多かったお米ですが、日本人の主食として大切な食品です。今年の秋は、おいしい新米を家族みんなで味わいたいですね。

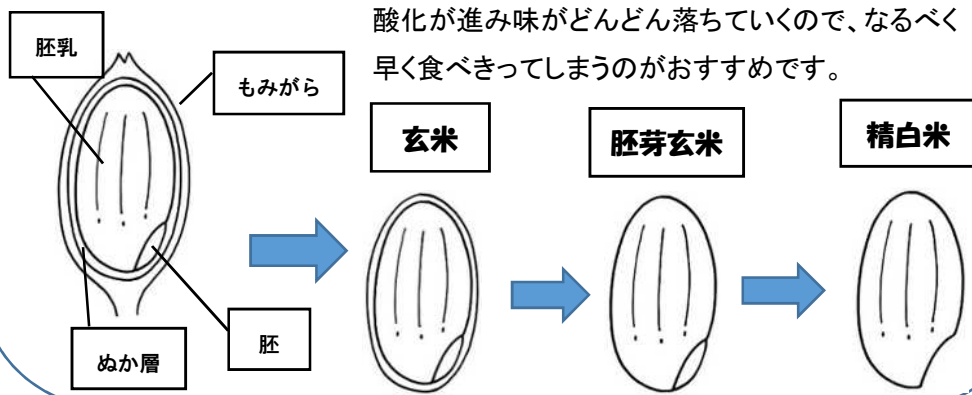


### お米の栄養

米の主な栄養は炭水化物で、脳や体のエネルギー源として働きます。また、消化吸収が良く胃腸への負担が軽いため、離乳食の初期から取り入れることができます。粒状でよく噛む必要があるため顎の発達を促し、乳幼児の食事に適した食品です。

### 精米ってなに？

田んぼでできた米は、黄色い殻に包まれています。この殻付きの米を「籾（もみ）」といいます。もみから外側の殻を取り除いたものが「玄米」、玄米からぬかを取り除き胚を残したものが「胚芽精米」、玄米からぬかと胚を取り除いたものが「精白米」です。この、玄米から精白米を作る過程を「精米」と言います。玄米は精白米よりも栄養が豊富で、食物繊維は6倍も多く含まれています。精米すると酸化が進み味がどんどん落ちていくので、なるべく早く食べきってしまうのがおすすめです。



### 世界のお米料理

日本では、炊き込みごはん、寿司、おにぎり、お粥など、いろいろな料理方法で米を食べますが、世界中にも米を使った料理がたくさんあります。日本の近くの国では、ビビンバ、チャーハン、ナシゴレン、ガパオライス。日本からもっと離れた国では、パエリア、リゾット、ビリヤニ、ジャンバラヤ、ロコモコなど。それぞれこの国の料理か分かりますか？いつも食べている身近な料理も、もしかしたら外国の料理かもしれませんね。



### お米から作られる製品

米を使った製品には、いろいろなものがあります。せんべいや餅の他、ビーフンやライスペーパー（生春巻きの皮）、酢やみりんなどの調味料、日本酒なども米から作られます。また、日本では昔から白玉粉や上新粉などから和菓子が作られていますが、最近では米粉を材料にしたパンや洋菓子などもあり、小麦粉とは違った食感を楽しむことができます。



### 鍋でごはんを炊いてみよう

1 米をはかる

1 合 = 180ml

計量カップではかる。

2 米を洗う

洗っている間も吸水するので手早く！

軽くかき混ぜながら3回ぐらい水をかえて洗い、ざるにあげて水を切る。

3 水をはかって浸す

30分以上米を浸し、吸水させる。

水を入れ、米を浸す。水の量は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍。

4 炊く、むらす

沸騰するまでは中～強火  
↓約8～10分間  
ふきこぼれない程度に火を弱めて  
↓約2～3分間  
水がひいたら、弱火に  
↓約12～15分間  
火を消しておらず  
↓約10分間  
(絶対にふたを開けない)

鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱する。

5 できあがり

ぬらしたしゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽くかき混ぜる。

※米の炊き方については目安としてお使いください。

### 今月の食材 キャベツ

別名「甘藍（かんらん）」と呼ばれ、豊橋から渥美半島にかけて栽培されています。キャベツにはビタミンC、食物繊維などの栄養が含まれています。また、胃の働きを助け消化を促す作用がある成分は、キャベジンと呼ばれています。春キャベツは軟らかく、サラダなどの生食に向いています。葉のしっかりした冬キャベツは、ロールキャベツやお好み焼きなどの加熱料理で、甘味が増します。



### 献立紹介

### 吹き寄せごはん

きのこやさつまいもなど、旬の食材を使ってもおいしいです



豊橋市役所保育課 51-2365

### 【4人分の材料と分量】

|         |      |       |      |
|---------|------|-------|------|
| 炊いたごはん※ | 440g | 干しいたけ | 4g   |
| 油揚げ     | 12g  | みりん   | 8g   |
| にんじん    | 40g  | しょうゆ  | 12g  |
| 糸こんにゃく  | 40g  | 塩     | 0.4g |
| グリンピース  | 12g  | 削り節   | 4g   |

※ 米は4人分で200gです

- 油揚げ、にんじんは短冊切り、糸こんにゃくは2.5cm幅に切り、下茹でする
- 干し椎茸を戻し、せん切りにする。戻し汁は捨てずにとっておく
- グリンピースは下茹でする
- 削り節でだしを取り、干し椎茸の戻し汁も合わせて具材を煮て、調味料を加えて煮含める
- ごはんには4を混ぜ、グリンピースを散らす