



# ほかほか

西綾瀬りりおっこ保育園  
牛田



## 「ごはん」の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

### ★子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

#### 1. エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。



#### 2. 良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。



#### 3. ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

#### 4. 食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。



### ★おいしいお米の炊き方

お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります。

#### ・炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

#### ・炊き上がったら



蒸らす



すぐにほぐす

- ★切るようにほぐすのがポイント
- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ

### ★子どもが喜ぶおいしい「ごはんレシピ」

#### ■ にんじんごはん

【材料】  
 米 2合  
 にんじん 1/2本  
 切り干し大根 4g程度  
 料理酒 小さじ1  
 みりん 小さじ1  
 塩 小さじ1/4  
 油 小さじ1

1. にんじんを細切りにする。
2. 切り干し大根を水で戻し、水けを絞って細かく切る。
3. 1、2を合わせて調味料を入れて混ぜ、そこに油を加える。
4. 普通の水加減にした米の上に3のをせる。
5. ごはんを炊く。

## うさぎ・こぐま組でえのき割き、 ぞう組でギョーザの皮ピザ作りをしました。

### 鶏竜田甘辛和え

鶏もも肉 15切れ  
片栗粉 適量

(下味)	(たれ)	
しょうゆ	大2	水 200cc
酒	大1	しょうゆ 100cc
みりん	大1	酒 50cc
おろししょうが	小1	みりん 50cc
		砂糖 大4
		片栗粉 30g

- ①ボウルに鶏肉を入れ下味の調味料を入れ30分ほど漬けておく。
- ②鍋にしょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①で漬けた鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ④180℃くらいまで熱した油に③の鶏肉を入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤④に②のたれをかけて出来上がり。



11月の誕生会プレート



11月の誕生会ケーキ