

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

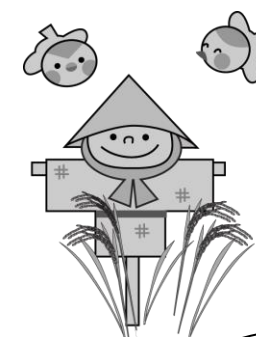
令和4年10月号

大阪市立福島小学校

秋は実りの季節です。私たちの食生活に欠かせないお米も秋に収穫し、新米として全国に出荷されます。この時期は他にも野菜や魚、きのこなどの食材が豊富にそろい、ご飯と共に私たちの食卓を豊かなものにしてくれます。この機会にお米のよさを再発見してみませんか？



お米がおいしい季節です



秋を感じる味です

和食の中心となるご飯

和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食の栄養バランスや素材をいかした調理法などがあらためて注目されています。ご飯を中心とした一汁三菜の食事は、たんぱく質・脂質・糖質のバランスが理想的で、日本人の長寿や肥満の少なさにつながっています。



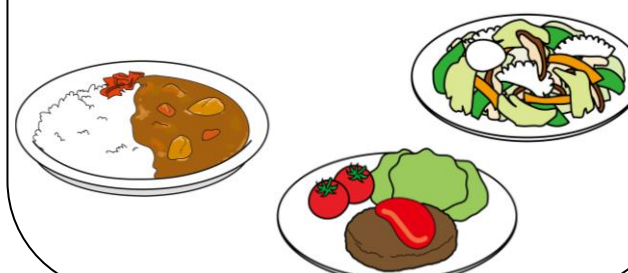
日本とお米のかかわり

稲作が日本に伝わったのは 2000 年以上前のことです。以来、日本ではお米を中心とした食文化が発展してきました。イネは高温多湿な日本の気候に合った作物で、食用米のほとんどを国内産でまかなうことができています。



どんなおかずとも相性ばっちり

ご飯は脂質・塩分ともに少なく、単独で食べるにはちょっと物足りないかもしれません。しかし、おかずと組み合わせることを考えると、主張しすぎない味が利点となります。日本の家庭には、ハンバーグやカレー、酢豚など外国の料理もたくさん普及しています。どんなおかずにも合わせやすいご飯が主食であったことで、おかずのバリエーションが広がりました。



きのこごはん

材料 2 合分

米 2 合
きのこ 200~250g
うすあげ 1 枚
料理酒 大さじ 1
薄口しょうゆ 大さじ 2 と 1/2
みりん 大さじ 2
だし汁 350ml



作り方

- ① 米は洗ってザルに上げて 30 分程度おく。
- ② きのは石づきを取り、一口大に切る。うすあげは短冊切りにする。
- ③ 炊飯釜に①の米を入れ、Aを入れて 2 合の水加減に合わせる。その上に②の具材をのせて炊飯する。

※きのこは舞茸やしめじなど好きなものを使ってください。うすあげを鶏肉や鮭などにかえても美味しいです。

エネルギー 252kcal

ごはんに含まれる栄養素
茶碗 1 杯(150g)あたり

炭水化物 55.7g

消化されるとエネルギー源であるブドウ糖になります。ごはんは粒状のため、ゆっくりと消化されて腹持ちがよく、血糖値の上昇も比較のおだやかです。

たんぱく質 3.8g

量は少ないですが、体の中で利用されやすい、良質のたんぱく質が含まれています。

脂質 0.5g

パンやめん類など他の主食と比べて脂質の量がとても少ないです。

その他 0.3g

ビタミンB群や無機質などを含みます。とりすぎに注意が必要なナトリウム(塩分)はほとんど含まれていません。