

食育だより

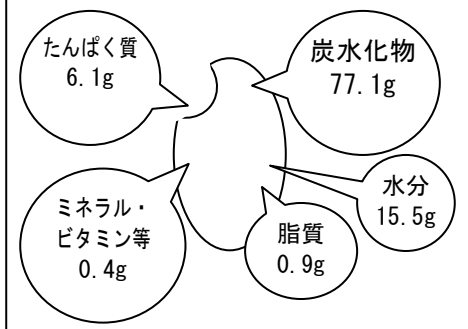
《第2号》

岐阜県小中学校教育研究部会
栄養教諭・学校栄養職員部会
平成25年 11月

秋はいろいろな食べ物が旬を迎える季節です。私たち日本人の主食である米も収穫の時期です。米は古くから日本人の食生活に欠かせない食品です。新米をいただけるこの季節に、米の良さを見直してみましょう。

お米の良さ、再認識

米 100g に含まれる栄養成分



☆お米の栄養

お米の主な成分は炭水化物です。炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。体の司令塔である脳を働かせる唯一のエネルギー源がこのブドウ糖です。お米はそんな大切な成分を多く含んでいる食材です。

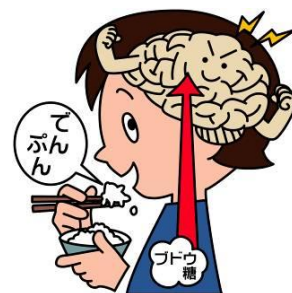
また、お米には身体を作るために必要なたんぱく質の他にも体の調子を整えてくれるビタミン・ミネラルも含まれています。



☆どんな料理にも合うお米

ご飯は、和風、洋風、中華風など、どんな料理にも合うため、日本の食卓をとて豊かにしてきました。主食の米におかずを組み合わせることでバランスのとれた食事となります。

特に、ご飯を中心に、魚や野菜、大豆製品、海藻を食べる日本型の食事は、健康に良い食事として注目されています。



ごはんを食べると太る？



ご飯は炭水化物だから太ると思いませんか？「炭水化物」＝「太る」ではありません。ご飯は、小麦から作るパンや麺類と違って、米の粒のままで食べるので、パンや麺類よりもゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、お腹がすきにくく、体脂肪がつきにくいというメリットがあります。

炭水化物の摂取量を少なくする「低炭水化物ダイエット」という言葉を耳にしたことがある人も多いと思います。しかし、炭水化物をひかえ過ぎると、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足してしまいます。また、たんぱく質、脂質の割合が多くなり、栄養のバランスが崩れて生活習慣病につながるので気をつけましょう。

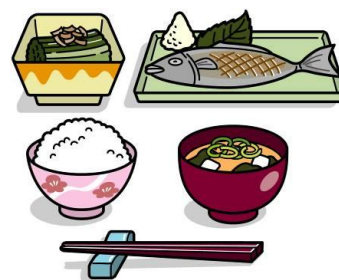
一日の始まりは「ごはん」から！

目覚めたばかりの朝には、脳はブドウ糖が欠乏状態となっています。脳を活発に働かせるためには、一日のはじまりの朝ごはんでエネルギーを補うことがとても大切です。

ごはんが特においしい実りの秋、気持ちよくシャキッと一日を始めるために、朝からしっかりと朝「ごはん」を食べましょう。

裏面におすすめの朝ごはんレシピを紹介します。

ぜひ、作ってみてください！



ごはんがおいしく食べられる朝食献立

小松菜ときのこのソテー

【材料 2 人分】

小松菜 3 株程度
しめじ 20g
ごま油 小さじ 1
塩、こしょう 各少々



旬の食材「小松菜」
「しめじ」

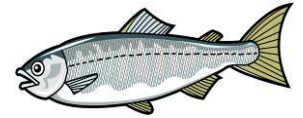
【作り方】

- ① 小松菜は 3 cm 程度の長さに切る。しめじは石づきを取り除いて小房に分ける。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、しめじを炒める。少ししんなりしたら、小松菜を入れて炒める。全体に油がなじんだら、塩、こしょう各少々ふって手早く混ぜる。

鮭のつけ焼き

【材料 2 人分】

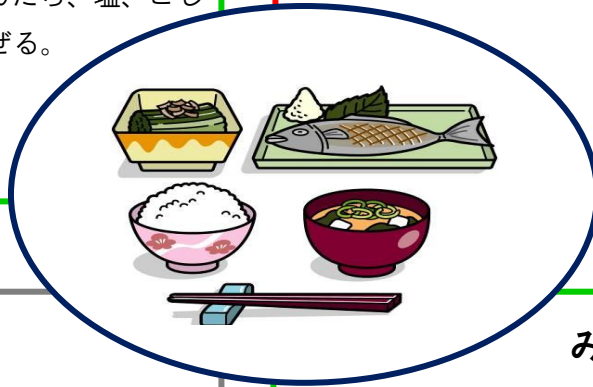
生鮭 2 切れ
調味液
しょうゆ 大さじ 2
酒 小さじ 1
みりん 大さじ 2



旬の食材「鮭」

【作り方】

- ① 前日の夜に調味液を合わせて袋に入れ、生鮭を入れて密閉し、冷蔵庫に入れておく。
- ② 朝、鮭の切り身を焼く。



おにぎり

【材料 2 人分】

ご飯(温かいもの) 茶碗 1 杯分
焼きのり
昆布の佃煮やしば漬けなど
塩 少々



【作り方】

- ① お茶碗にご飯をよそい、塩を少々まぶしてラップの上にご飯のをせ、具を入れる。
- ② ラップごとご飯をにぎり、焼きのりを巻く。

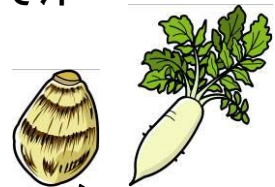
旬の食材
岐阜の米「ハツシモ」
「コシヒカリ」



みそ汁

【材料 2 人分】

里芋 2 個
大根 40g
ねぎ 5 cm 程度
油あげ 1/2 枚
みそ 大さじ 2
だし



旬の食材
「里芋」「大根」

【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて 5mm 幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。大根は皮をむいて 5mm のいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② なべにだしを入れて中火で煮立て、大根、里芋、油あげを加えて煮る。里芋が柔らかくなったらみそを煮汁で溶いて加える。

小松菜や大根、にんじん、白菜、ほうれん草などはこれから旬をむかえます。お米は新米の時期をむかえました。これらは岐阜で作られている安全・安心な農作物です。家庭の食事でも地元や岐阜県産の野菜を使いましょう。

