

# 10月 たのしく食べよう まつばら保育園

収穫の秋となり、新米が給食で提供されます。新米は、香、つや、白さ、甘みや粘り、また水分も多く含んでいるので、炊くときは、水を少なめにするのがポイントです。秋の味覚とともに、美味しいごはんを堪能してください。



## ごはんの効能

ごはんは栄養バランスに優れ、さまざまな食材と合わせやすいのが特徴です。日本は昔から「口中調味」といって、ごはんのおかずとなる焼き魚や煮物、漬物の量を加減しながら混ぜ合わせて食べる習慣があります。しょっぱいと思ったらごはんを多めにして塩味を調整し、口の中でいろいろ合わせて味わうのは和食ならではの事です。和食＝ごはんは、粒自体も咀嚼（そしゃく）が必要ですが、おかずとなる野菜、きのこ、海藻なども食物繊維が豊富なため、咀嚼を促がします。



茶碗一杯のご飯の中の栄養を身近な食品に置き換えると



## 世界で一番 お米を食べている国ランキング

和食にかかせない「お米」。もちりしたジャポニカ米は、どんなおかずにも合い「日本こそお米の国」と思っている人が多いと思います。ちなみに、日本人1人が1日に食べるお米の消費量はおにぎり3個分になります。（※コンビニのおにぎり3個で1合分）



1位 バングラデッシュ（おにぎり約10個半）

2位 ラオス（おにぎり約10個）

3位 カンボジア（おにぎり約9個半）

4位 ベトナム（おにぎり約9個）

5位 インドネシア（おにぎり約8個）・・・

・・・日本はなんと50位で、パン1人当たりの消費量は世界10位、お米よりパンの消費量が多



## 秋田の郷土料理 だまご鍋

### <大人2人分材料>

- \* 米 2合
- \* ごぼう 60g
- \* セリ 50g
- \* みりん 1カップ
- \* 鶏肉 200g
- \* 舞茸 100g
- \* 葱 2本
- \* しょうゆ3/4カップ



### <作り方>

- 1.ごはんは柔らかめに炊き、半づきにつぶし、塩水を手につけ丸める。
- 2.ごぼうはささがきにして水にさらす。鶏肉は一口大に切る。舞茸は石突きを取り食べやすい大きさに、葱は斜め切り、芹は4~5cmに切る。
- 3.鶏ガラを鍋に入れアクを取りながら、スープを作る。
- 4.3の鍋にごぼう、鶏肉、舞茸を入れて煮込む。
- 5.みりん、しょうゆを入れ味付けし、だまご、葱、セリを入れ、少し火を通す。

※今月の給食にだまご鍋を予定しています。

※3~5歳児はクッキングになります。

