



## 新米のおいしい季節がやってきました！

新米と古米の違いは水分量です。水分量の多い新米はみずみずしいつやがあり、香りも良く程よい粘りのある食感が魅力です。水分量が多いため、新米と炊くときは水加減を普段より少なめにしてみてください。また、近年では保冷貯蔵の技術が進歩したおかげで、古米の水分量もそれほど減少しないため、古米も美味しくなっています。新米が出回ると秋の訪れとともに日本の食文化の豊かさを感じます。冬に備えて魚介類は脂を蓄え、野菜類では根菜類も糖分を蓄えて育ちます。これらの旬の食材がさらにお米を美味しく感じさせてくれるのかもしれない。



## お米を食べよう！！

パンや麺類を食べる機会が増え、お米の消費が減っています。日本農業新聞の調査では、ご飯を1日に1回も食べない人が4割も！ご家庭ではどうですか？

お米の優れた健康効果をご紹介します。(食べ物通信 2021.10 より)

1. 添加物がなく安心…市販のパンや麺には添加物が含まれているものが多い
2. グルテンを含まない…アレルギーを起こしにくい
3. どんなおかずにも合う…発酵食品・海藻・魚と相性が良く、栄養バランスがとりやすい
4. 腹持ちが良い…ご飯は粒食なのでゆっくり消化されるため、食べ過ぎや間食に走りにくく肥満も防ぎます。
5. 腸内環境を整える…米のでんぷんは大腸の奥まで届き食物繊維と同じ作用をすることがわかってきました

【レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）】と呼ばれるでんぷんです。

### 〈ごはんは太る？〉

少し前になりますが「糖質制限ダイエット」が話題になっていました。



ご飯を食べない人の多くは「太りやすい」「健康に良くない」ことを理由に挙げています。

しかし、糖質は少なすぎても、多すぎても寿命が低下します。

「もっとも死亡率が低い糖質の摂取量」は総摂取エネルギーの50～55%と言われています。

ごはんでは大人は毎食「お茶碗1杯程度」が適量。これが最近の研究でわかった「理想の食」の形のように。

### 〈制限したい糖質は穀類ではなくスイーツや甘い飲料〉

ごはんは砂糖と同じ糖質でも全く別物です。食物繊維を含む穀類の糖質に比べ、砂糖（糖質）は素早く体に吸収され、急激に血糖値をあげるので太りやすいです。「スイーツのためにごはんを我慢」はやめましょう。

## 園で人気の

### ごはんを使ったおやつ

きな粉おはぎ 約4個分

ごはん 200g

きな粉 大さじ3

さとう 大さじ1 塩 少々

1、五平餅と同様に粒が少し残る程度につぶす。

2、1を俵型に握る

3、きな粉・さとう・塩を混ぜ、2にまぶす。

五平餅 約4個分

ごはん 200g

みそだれ 味噌 大さじ2

みりん 小さじ1

さとう 小さじ2

すりごま又ごま油 小さじ1

1、ボウルに熱いご飯を入れ、すりごまやマッシャーで粒が少し残る程度につぶす。

2、1を小判型に平たく丸め、フライパンに油少々ひいて両面焼く

3、2にみそだれを塗る

ししじゅうし 約4～5人分

米・2カップ 豚肉（小間切れ）・100g

切昆布（乾物）・10g しょうが汁・少々 油・適宜

酒・小さじ1 みりん・小さじ1 塩・少々

しょう油・小さじ2

1、米はといで、炊いておく

2、切昆布を水で戻し、適当な長さに切る

3、豚肉と2の昆布を油で炒め、調味料としょうが汁を入れて炒める

4、ごはんを具を混ぜる

※2～3まで同じで、といだ米と共に炊き込んでよい。(水加減はふつう。)