



食育だより

▽▲お米でしっかり栄養補給▲▽

食欲の秋。この時期になると「新米」が出回ってきますね。新米は香りと甘みが豊かで、噛むほどにその旨味が増し、ご飯本来のおいしさを味わうことができます。秋の味覚とともにおいしい新米を味わいましょう。



お米の栄養

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体作りにかかせない栄養素のひとつで、エネルギー源として利用されます。さらに、お米には血や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質の他にもビタミン・ミネラルも多く含まれています。中でも、タンパク質は牛肉や牛乳と同じくらい質が良く、体に必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。



鮭おにぎり



材料

- ・米 2合
- ・鮭切り身 90g
- ・みつば 1/3束
- ・しょうゆ

作り方

- ・御飯は炊いておく
- ・鮭をフライパンやオーブンで焼く
- ・みつばは細かく切り、茹でる
- ・炊きあがった御飯に鮭・みつば・しょうゆを入れ混ぜる
(しょうゆはお好みで調節してください。)

保育園では、三つ葉を一度茹でていますが、ご家庭では生のまま使用して頂いても大丈夫です。

