

# 食育だより

## 日本の食卓の主演！「米」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支える食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

### ★つやつや、もちもち！「お米」はすごい！

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物（糖質）を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

- ・自然な甘味と風味
- ・「食べる」を楽しむ
- ・腸の調子を整える



### ★炊き方ひとつで大変身！

おいしいご飯は、炊き方ひとつで格段に変わります。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください！



正確に計量する



お米はサッと洗う



しっかり浸水



目盛りに合わせて炊く



蒸らす



すぐにほぐす

### ★おいしいお米に栄養をプラス！

白いごはんもおいしいですが、栄養をプラスすることで、さらにパワーアップします。しらす・わかめ・ひじきなどを混ぜ込んで「混ぜごはん」にすると、カルシウムや食物繊維などを手軽に補給できます。

## 子どもたちに大人気の「メルルーサの南蛮漬」のレシピ

《材料》（大人2人分）

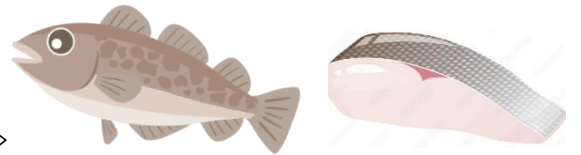
- ・メルルーサ 2切(約140g)

(メルルーサとはタラ目のメルルーサ科で白身魚です。)

- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・しょうゆ 50cc
- ・酢 50cc
- ・砂糖 50g

《作り方》

- ①メルルーサに片栗粉を薄くまぶし、油で揚げます。
- ②しょうゆ、酢、砂糖を1:1:1の割合で混ぜ合わせます。
- ③油を切った①のメルルーサを②のバットに入れ、
- ④しばらく漬け込み味をなじませれば完成です！



タレにたまねぎや人参、ピーマン等の野菜を入れるのも美味しいのでお勧めです！  
また、メルルーサの以外にその他の白身魚・鮭・アジ・鶏肉などにも合うので、是非お試し