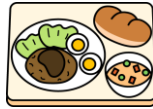




ほかほか

令和元年11月
亀が岡りりおっこ保育園
具志堅



健康的においしく食べる

日本人が毎日食べる、主食の「ごはん」。お米の選び方、保存方法、炊き方、食べ方など、ちょっとこだわると、ごはんのおいしさはグンと広がります。新米が収穫される今の時期、「ごはん」のおいしさに注目して、食生活の満足度アップにつなげましょう。

★基本を知っておいしく食べる

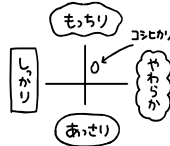
・お米の選び方

1 好みのお米を探す

価格が高いお米だからおいしい！と考えがちですが、今は品種改良が進み、安くておいしいお米がたくさん出回っています。お米は品種によって、噛み応え、味が違います。咀嚼力が低い子どもには、甘みを感じやすい「少しもちり」、「やわらか」なお米が好まれます。日本では、コシヒカリが栽培面積No.1ですが、コシヒカリを親とした「あきたこまち」、「ひとめぼれ」、「ヒノヒカリ」も人気があります。

2 どこで誰が作ったか！に注目する

最近、「〇〇さん家のお米」といったように、何処で誰が作ったかが、わかる形で販売されています。時には田んぼの風景、お米を作っている農家の人々の姿、お米のおいしさを思い浮かべながら、お米を選んでみましょう。「人間は脳で食べている」と言われる程、情報が“おいしさ”に大きな影響を与えています。周囲の大人がお米を意識することで、子どもは、自然にお米のおいしさに注目して、しっかりと味わうことができます。



・お米のおいしい炊き方

ポイント1 計量は正確に！

ごはんの材料は、「米と水」のみ。毎日、同じ炊き上がりにするためには、正しく計量することが大切です。いつも、同じ位置から同じ目線で、メモリを確認しましょう。



ポイント2 手早く洗う

米を洗う目的は、表面のヌカを落とすこと。ゆっくり洗うと、ヌカの臭みをお米が吸収してしまうので、短時間で洗います。また、お米は強く洗うと、割れるので、手でやさしく洗いましょう。無洗米の場合も、製法によっては、「軽く洗ってください」という表示があります。この場合も手でやさしく洗いましょう。



ポイント3 しっかり浸水

ふっくらと炊き上げるために、夏場は30分、冬場は1時間程度、お水につけておきましょう。どうしても時間がとれない時は、人肌くらいのお湯で10分浸水しましょう。

ポイント4 炊飯のタイミングに注意

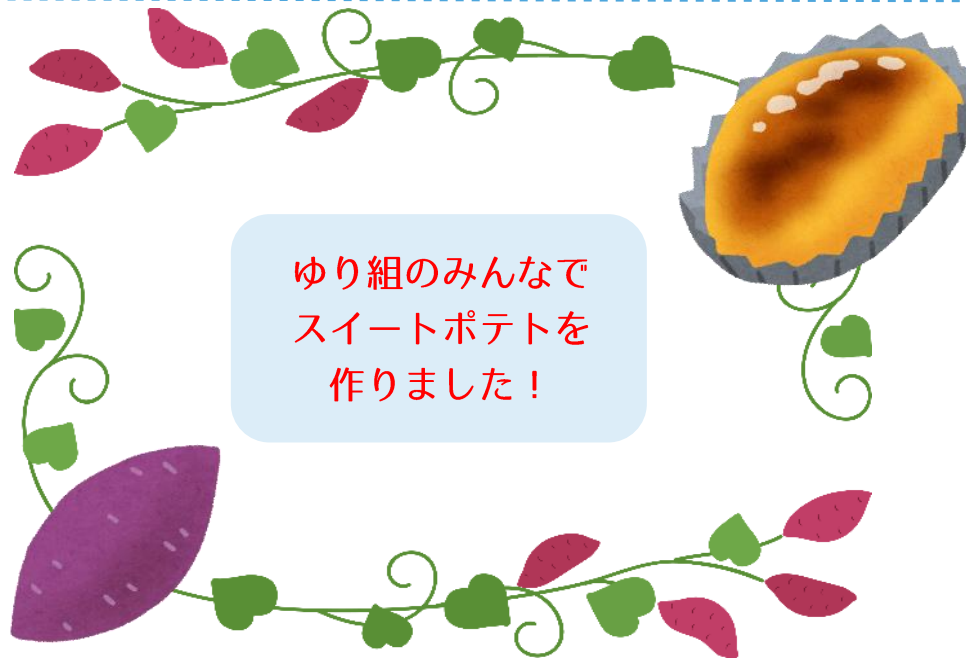
炊飯器の予約機能を使って炊飯する場合、夏場は水が劣化してごはんの味が悪くなることがあります。夏場は、予約は避けて、先に炊き上げて「保温」にしておきましょう。



じゃーじゃーうどん

うどん	2玉	みそ	20g
豚ひき肉	200g	砂糖	15g
たけのこ	50g	しょうゆ	15g
ねぎ	30g	酒	10g
しいたけ	30g	片栗粉	15g
しょうが	少々	もやし	100g
にんにく	少々	きゅうり	1本

- ①たけのこ、しいたけ、ねぎはみじん切り、きゅうりは千切りにし、もやしは茹でておく。
- ②鍋に油をひき、みじん切りにしたニンニクと生姜を香りが出るまで炒めたら、豚ひき肉を加えそぼろ状になるまで炒める。そこに①のみじん切りにした野菜を加えさらに炒め、水を加える。
- ③野菜に火が通ったら調味料を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ゆでうどんの上に③の肉みそをかけ、もやしときゅうりをトッピングしたら



ゆり組のみんなで
スイートポテトを
作りました！



誕生プレート



誕生ケーキ
(フルーツケーキ)