


10月給食だより

魚津市健康センター

おいしいお米を食べるコツ

日本人が毎日食べることの多い主食の「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。

●お米を買うときのポイント



CHECK!

お米は玄米から精白米にすると劣化が早まります。

ポイント1 購入時に「精米年月日」を確認！

ポイント2 夏場は2週間、冬場は1ヶ月程度で食べきれぬ量を考える！


ポイント3 必要な量だけ購入！

購入後は、冷暗所で保存しましょう。

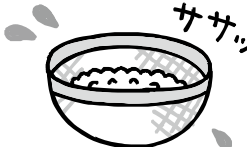
とくに、春から米が収穫される秋までは冷蔵庫での保存がベスト！

●炊く前のポイント


■計量は正確に！
いつも同じ位置から
同じ目線で目盛りを確認しましょう



■手早く洗う
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。




■しっかり浸水する
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、
水につけておきましょう。

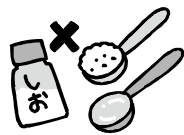


●お米の良さを再確認！


■価格が安い！
まとめて購入しますが、
1食分を考えると安価です。



■減塩・減糖につながる
取りすぎが問題となる食塩、
砂糖、油を含んでいません。



■咀嚼力が身につく！
粒食品の米は、粉食品のパンや
麺に比べて、かむ力が必要です。



お米は炊くことである程度の粘り気が出るので、口の中でバラバラになることなく噛めてスムーズに飲み込むことができるので、咀嚼・嚥下機能の未発達な子供には食べやすい食品です。「どんなにおいかな」「甘いね」「今日のごはんは硬い？」など、「お米」に関する話題が楽しい食卓につながると良いですね！



すりみのいがぐり揚げ

(材料 2人分)

白身魚すり身 80g
にんじん 輪切り 2cm
ねぎ 輪切り 5cm
パン粉 適宜
揚げ油 適宜

(作り方)

- ① にんじんとねぎをみじん切りし、すり身と混ぜて、一人2個のボール型に丸める。
- ② ボール型のすり身の周りにパン粉をつけて、少しおさえつける。
- ③ 180℃の油で揚げる。浮き上がってきたらOK!

10月13日の
給食メニューを
家庭用に簡単アレンジ!