



宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和4年9月30日

涼しい日も増えてきて、秋らしい日が続いていますね。  
秋といえば食欲の秋ですが、給食でも秋の味覚を取り入れています。  
旬のものを食べて、元気に過ごしましょう。



## ごはんを食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

### ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとてもしっかりとゆるやかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに合わせて、日本の食卓を豊かにしています。



## むだにしない。したくない。減らそう。食品ロス

買い物に行く前は、必ず冷蔵庫の中をチェックして、何が残っているか把握しましょう。



新米のおにぎりでカルシウムをとろう!

原材料や成分表をチェックする習慣をつけましょう。

腹八分目にするすることで、残食がなくなり、体にも環境にも良いですね。

- ざいりょう (4人分)
- ・ごはん・・・お茶碗4杯分
  - ・塩・・・人差し指・中指・薬指の3本の指先でとれる量  
※塩は1個あたりの量です。使わなくてもOK!
  - ★桜エビ又はしらす・・・40g
  - ★白いりごま・・・20g
  - ・海苔・・・お好みで!

- ① ★をフライパンで軽く炒る。
- ② ①をごはんに混ぜ込みお茶碗に入れる。
- ③ 手のひらをまんべんなく水でぬらし、塩をとり、手のひら全体にまぶす。
- ④ お茶碗に入れたごはんを握っていく。  
※形は△や○など好きな形でOK!
- ⑤ お好みで海苔を巻いて完成!

お米のおいしい時期がやってきました。新米の時期は特においしいので、何もつけなくても十分おいしく味わえます。塩のとり方は、手の大きさによって量も若干違ってきますが、自分は何グラムとれるのかを知っておくと、日々の料理に役立ちます。

