



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。温かいご飯がますます美味しい季節となりました。食事の主役として毎日登場するお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。新米もおいしい季節にご飯の良さをお伝えします。

## ご飯を食べて元気！

### ご飯の栄養

**エネルギー源** 「ご飯」は粒状であるため、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちが良く、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。また、お米にはパンのような油や砂糖が使われていないのでとてもヘルシーに子どもたちの活動の源となります。

**その他の栄養** 一番はエネルギー源となる炭水化物です。そして、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。



### ご飯のいいところ

#### 【よく噛む習慣につながる】

ご飯をしっかりよく噛むことで、肥満防止や脳の活性化につながります。

#### 【原料がシンプル】

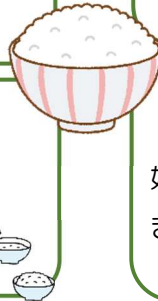
お米と水だけのシンプルなお飯はどんな食材とも相性が良く、おかずと組み合わせて食べることで更に栄養を摂ることができます。

#### 【水分量が調節できる】

体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで消化に良い軟飯・お粥を作ることができます。

#### 【おにぎりで手軽に栄養補給】

朝の忙しい時間やちょっとお腹がすいたときは、好きな具を入れて手軽に栄養補給をすることができます。



### 11月の献立から☆

#### 【魚の香草焼き】 大人4人分

- 魚の切り身 4切れ
- 食塩 少々
- にんにく 一かけ
- パセリ 少々
- オリーブ油 大さじ1
- 粉チーズ 小さじ2
- パン粉 大さじ2

- 魚をオープン用の鉄板に並べ、塩をふります。
- にんにくをみじん切りにして、パセリ、パン粉、粉チーズ、オリーブ油で和えてペースト状にします。
- ①の水気を軽くふき取り②を切り身全体に塗ります。
- 230℃に予熱したオープンで10分~15分ほど焼きます。  
\*パン粉が焦げやすいので、焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせてみてください。

ご飯がよく進むお魚料理です。  
給食ではさわらで作りますが、カレイなどの白身魚でも美味しくいただけます。