



秋は新米の季節です。つやがあり、白さが際たち、柔らかく、一番甘みを感じられるのが新米です。食事のことを「朝ごはん」、「昼ごはん」、「夜ごはん」というように、日本人にとって「ごはん」は食事の代名詞です。近年、食生活の変化により、米の消費量が減少していますが、成長期の子どもには欠かせない食べものです。



☆ごはんのチカラ☆



ごはんは、健康をはぐくむ「粒食」。粒食だからいいことがいっぱいあります。

◆腹もちがよく、肥満防止になる

粒食のごはんは、体の中で吸収できる大きさに細かくするまでに時間がかかります。そのため消化吸収がゆっくりで、腹もちがよくなります。ごはんには水分も多いので、お腹がふくれて満腹感が得られます。



◆噛む回数が増えて、虫歯予防になる

粒のごはんを食べるには、しっかり噛むため、噛む回数が多くなります。そのため唾液の分泌量が増えて、虫歯の予防になります。また、消化酵素の分泌を促し、胃腸の働きを活発にします。

◆腸内環境が整い、便通がよくなる

粒食のごはんでは、消化しきれない残渣が比較的多く出現します。これは、腸内細菌のエサになるため、善玉菌が増えて腸内環境を整えることができます。また、この残渣は食物繊維のような働きをするため、便通をよくすることができます。

◆子どもたちの成長を促す

ごはんはゆっくりと吸収されるため、血糖値はゆるやかに上昇します。そのため、糖を細胞に取り込む手伝いをするインスリンの分泌も穏やかになります。インスリンは、たんぱく質を材料に体をつくる仕事もします。インスリンがゆっくり分泌されることで、子どもたちの成長を促します。

※「いただきます ごちそうさま」より

◆えびの炊き込みごはん

米	2合
むきえび	200g
A	みりん 大さじ1
	しょうゆ 大さじ2・1/2
	酒 大さじ1
しめじ	100g
三つ葉	少々
だし昆布	5cm角

1. 米はといておく。えびは酒（分量外）でさっと洗い、臭みをとる。
2. ボールにAの調味料をあわせて、エビをつけこむ。
3. しめじは小房にわける。三つ葉は2cm長さに切る。
4. お釜に米と②の合わせ調味料を入れて、2合のところまで水を加える。えびとしめじと昆布を加えて炊く。
5. 炊き上がったら、昆布を除き、よく混ぜる。仕上げに三つ葉を飾る。（鶏肉で作っても美味しいです）

