



深まる秋の中、かすかに冬の訪れを感じるようになりました。

朝晩はぐっと冷え込む日が多くなってきたので、十分な栄養をとってウイルスに負けない元気な体をつくりましょう。



## 「ごはん」の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。子どもと一緒においしくご飯を食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

### ★子どもに必要な栄養素が補給できる



#### 1・エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。



#### 2・良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質とされています。



#### 3・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

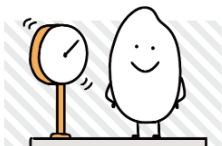


#### 4・食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

### ★おいしいお米の炊き方

#### ・炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

#### ・炊き上がったら



蒸らす



すぐにほぐす

#### ★切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ