

# 食育だより



共栄保育園・みのり園

2021年10月1日発行

日中は、まだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになってきました。秋は、やっぱり食欲の秋ですよね！！

秋刀魚、栗、ぶどう、さつまいも、松茸など魚から果物、野菜まで幅広く旬を迎えます。旬の食材は栄養価も高いので、積極的に食事に取り入れてみてください。

今回の食育だよりは、秋の味覚の「新米」と免疫力を高める食品についてご紹介します。



秋になると新米が出荷され、お米がおいしい季節となりますね。保育園も10月から京都産の新米を使っています！

## 新米の炊き方のポイント



### 1. 洗米

はじめの水は素早く捨ててすすいでから洗米します。特に新米は米粒がやわらかいので、洗いすぎは禁物。短時間でやさしく洗うようにしましょう。

### 2. 水加減

普通に炊いてみてベタつきが気になる時は、水加減は少なめに設定します。お好みに合わせて、1合あたり大さじ1程度水を減らします。

### 3. 浸水

普通の白米30分に対して、新米の吸水時間はやや短めにします。季節が進み気温が低くなるにしたがって吸水時間は1時間ほどにします。浸水後は5分程度ざるで水切りしましょう。

### 4. 炊飯

粘りが出やすいので、通常よりも高火力・短時間で炊き上げます。最近では新米モードのある炊飯器もありますが、ない場合は早炊きモードがおすすめです。

### 5. 蒸らし

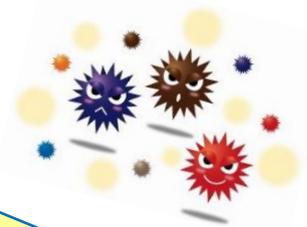
蒸らし時間は短めに。蒸らしが炊飯時間に組み込まれている炊飯器の場合は、プラスの蒸らしは不要です。

### 6. 炊き上がりのほぐし方

余分な水分を逃すように、ごはんの底の方から大きくやさしく返します。炊き上がった新米ごはんはふっくらとしてやわらかいため、かき混ぜすぎるとつぶれて粘りが出してしまうので注意しましょう。

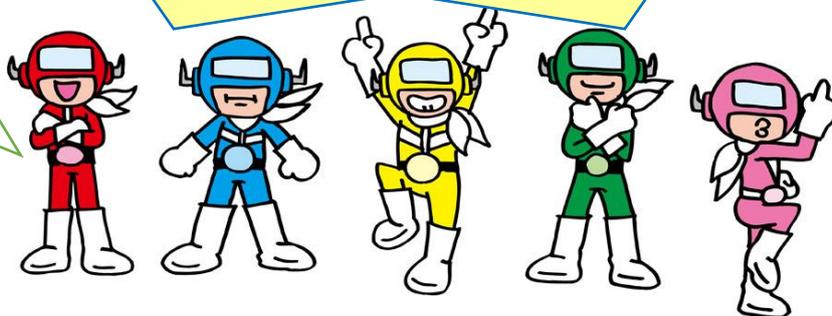
裏面に続きます →

感染症対策におすすめ！！



# 免疫力アップの食品

ウイルスに  
負けない体  
を作ろう！



	成分・効果	おすすめの調理方法
ヨーグルト 	乳酸菌やビフィズス菌が腸内環境を整えて、免疫力を高めてくれます。	フルーツヨーグルト →食物繊維が多いバナナやキウイとの組み合わせが◎
にんにく 	アリシンという成分に強力な殺菌力があります。しかし殺菌力は2日で消えてしまいます。	豚肉と炒める →加熱することで、より効果抜群！
胡麻 	糖質の代謝に欠かせないビタミンB1、強い抗酸化作用をもつビタミンEが特に豊富に含まれています。	サラダ・和え物・スムージー →一度に大量の摂取が難しいので、いつもの料理にちょい足しがおススメ！
納豆 	納豆菌は腸内環境を整え、0-157などの病原性大腸菌を予防してくれます。また、サボニンという成分は免疫細胞の好物なので、さらに免疫力もアップします。	オムレツ・和え物 →タレやからしは、よく混ぜて納豆菌をだしてから加えましょう。
南瓜 	南瓜の黄色はβカロテンです。βカロテンは体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAはウイルスはもちろんのことですが、がん予防に効果がある栄養素です。	ポタージュ・グラタン等 →和食から洋食まで幅広く応用して調理ができるので、子どもが好きな料理に加えるとたくさん摂取できます。

未だ収束の兆しがない新型コロナウイルス

これから流行の恐れがあるインフルエンザなどのウイルスに感染しない体

ウイルスを追い出せる体を作るには食事がとても大事です！

規則正しい生活を心掛け、食事にも一工夫してみてくださいね★