



いただきます・ごちそうさま

令和5年10月27日

呉市立蒲刈中学校



やっと秋らしくなり「秋の实り」の魚や野菜、果物などが店先に並び、さらにおいしさが増えています。日中はまだ暑い日もありますが、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたので、「秋の实り」をバランスよく活かした食事をとり、体調管理に努めていきましょう。

お米（ご飯）を食べよう!!



米は私たちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。

お米（ご飯）は どんな料理にもよく合う

お米（ご飯）の隠れた良さは、和食はもちろん、中華料理や洋食等どんな料理にもよく合うところです。ご飯を主食として、いろいろなおかずを組み合わせ、食卓を豊かにしてくれます。



お米（ご飯）は 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飯は、消化・吸収に時間がかかります。そのため、ゆっくり消化され、腹持ちがよいです。



お米（ご飯）は 自然によく噛む習慣が付く

お米（ご飯）の一番の特徴は粒のまま食べることです。そのため、よく噛まないで飲み込むことができないので、自然とよく噛む習慣が付きやすい食べ物です。



お米（ご飯）は 実は太りにくい

お米は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊飯します。そのため、量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物です。ただし、おいしいからと言って一度の食事で茶碗2~3膳は食べ過ぎになり、肥満の原因になります。



★白菜と卵のあんかけごはん★

＝材料(1人分)＝

- 白菜 1枚
- えのきだけ(200g) 1/8 袋
- 卵 1個
- 中華スープの素 小さじ1/2
- 水 1/2カップ
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ1強
- ごはん 茶わん1杯

＝作り方＝

- ① 白菜は1cm幅に切る。えのきだけは食べやすい長さに切ってほぐす。卵は割りほぐす。片栗粉に水大さじ1を加えて水溶き片栗粉をつくる。
 - ② 鍋に水と白菜、えのきだけを入れて火にかけ、沸とうしたら中火以下にして煮る。
 - ③ 材料に火が通ったら調味料を加えて味付けをして、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵も加えて、ひと煮立ちさせる。
 - ④ 大き目の器にごはんを盛り、③をかける。
- ※ お好みでしょうが汁を加えてもおいしいです。

ぜひ、作ってみてください。

