



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2021. 10月号

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節ですね。

秋は食べ物のおいしい季節です。保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思えます。



幼児期の食事について 好き嫌い

乳児～幼児期にかけては好き嫌いが出てくる時期。

「食べない」理由としては、味や食感になじみがない（慣れていない・食べにくさ）がある、また機嫌によっても違ったりします。「食べない」とあきらめず、いずれは食べられるようになる！と気長に食べるようになるのを待ち、いろいろな方法でチャレンジしてはいかがでしょうか？

園では、栽培活動等で食材に触れる機会を大切にしています。

栽培を通して野菜に関心や親しみをもつことで食べる意欲につながるよう行っています。

また大人が美味しそうに食べて見せることも大切な要素です。

給食献立では、繰り返し出し続けることで、少しでも食べる機会を増やしたり、なるべく多くの食材を知ってもらえるようにしています。

「食べられた」の経験をたくさん積み、大きく成長してほしいと願っています。

*現在コロナ感染対策として、職員給食は園内で別に食べています。

お米を食べよう！



秋は新米の季節です。

お米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができます。

また美味しいだけでなく、お米は炭水化物が豊富で身体のエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。

新米が美味しいこの時期にご家庭でもお米を食べてみませんか？



【おいしくご飯を炊くコツ】

① お米の量を計る ~基本はすりきり一杯

お米も水も、正確に計ることが大切です。お米はカップに対し、すりきりでピッタリと計るように心がけましょう。水は、米重量の1.2倍が基準です。

② お米を水に浸す浸漬 ~ふっくらと炊きあがるコツ

炊く前に水に浸すことがとても大切です。浸漬（しんせき）をすることにより、お米の芯までたっぷりと水が浸透します。水を含んだお米は、炊き増えし、ふっくらと炊き上がります。最低30分（冬場なら1時間）浸漬（しんせき）するようにしましょう。

③ おいしさ、栄養面でも必須の蒸らし ~加減が大切なポイント

炊き上がったご飯は、十分に蒸らすことが必要です。ご飯は、蒸らし加減でも味がずいぶん違ってきます。十分な蒸らしをすることで、米の中心のデンプンを消化吸収しやすい状態にもしてくれます。

④ 味を均一化するしゃりきり ~風味を保つ秘訣

蒸らしが終わったら、釜の底からお米をはがすようにかき混ぜます。

しゃりきりをする事により、釜の底や中のお米が空気に触れ、余分な水分を飛ばすことができます。また、味も均一化され、風味を損なわず保温できます。

米を立たせるようにしゃりきりしましょう！