

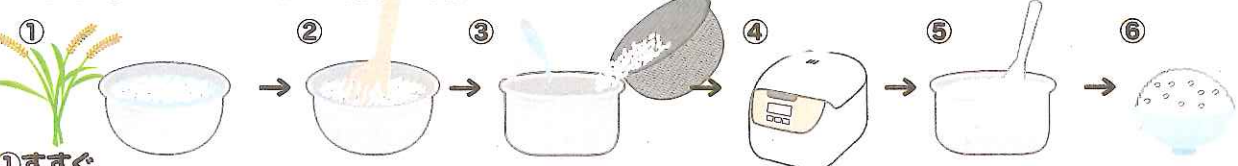
# 2017 きゅうしよく 10月号 だより

暑さもやわらぎ、木々も色づいてきて、とても気持ちの良い季節になりました。  
「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、秋は楽しめることがたくさんあります！  
全身でお子さまと一緒に秋を感じてみてください。

## おいしいご飯を食べよう!

5月に田植えをした「米」が、いよいよ収穫の時期となり、私たちの食卓には一年で一番美味しい新米が登場します! 「米」は、炭水化物、たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維など身体に必要な栄養素を含んでいます。また、淡泊な味わいの「米」と塩気のあるおかずと一緒に食べることで、口の中で味の調和を生み出します。みずみずしい新米を上手に炊いて、美味しく召し上がってください!

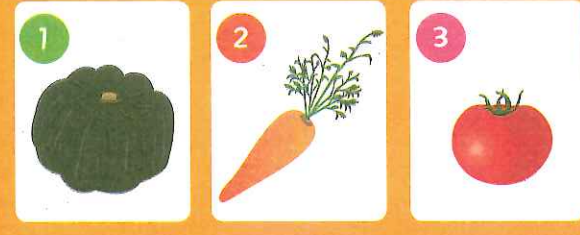
## <美味しいご飯の炊き方>



- すすぐ**  
米を入れたボウルに水を注いでかき混ぜ、すぐに水を捨てる。(2~3回繰り返す)  
※米の表面についているヌカやゴミ、ホコリをとるために行います。米がヌカくさい水を吸収しないよう、できるだけ早く水を捨てましょう!
- 研ぐ**  
水を切ったら、米の中に手を入れて、シャカシャカと音を立てながらかき混ぜる。  
※精米技術の進歩により、以前のように力を入れて米を研ぐ必要はありません。米が割れたり、亀裂が入らないように、優しく行いましょう。
- 浸水**  
一旦ザルで水を切り、炊飯器に米をセットして、釜の規定分量を示すラインの下まで冷水を加え、30分ほど浸ける。
- 炊く**
- ほぐす**  
ご飯が炊き上がったら素早く、ざっくりとご飯を切るように全体を軽く混ぜ、ほぐす。  
※水分を飛ばすことで、ご飯が水分を再吸収して、ベタリするのを防ぎます。
- もりつけ**  
しゃもじの半分~1/3程度ご飯を取り、2~3回に分けて、空気を含むようにふんわりと盛り付ける。  
※よそったごはんは触らないようにしましょう。

## キッズチャレンジクイズ

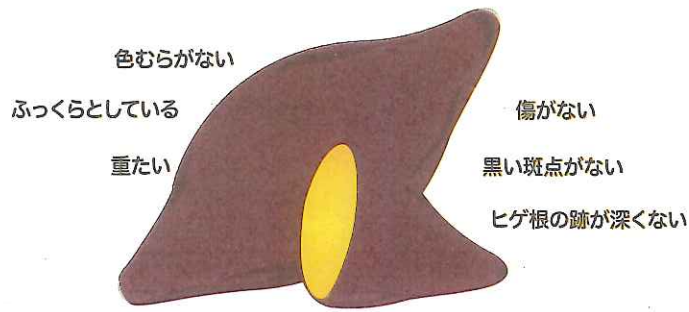
ハロウィンでつかわれるやさいはどれでしょう?



正解: ①  
10月31日はハロウィンです。ハロウィンには、死者の霊を導き、悪霊を追い払うために「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる、かぼちゃをくり抜いて顔を作った提灯が飾られます。

# きせつの食べ物探偵団♪「サツマイモ」

## サツマイモの選び方



## \*栄養素\*

糖質(からだを動かすエネルギー源になる)  
ビタミンC(風邪予防や肌を健康に保つ)  
食物繊維(腸の働きを活発にする)

## \*豆知識\*

サツマイモは加熱すると酵素の働きによりデンプンが糖に変わって甘くなります。時間や手間がかかりますが、蒸し器やオーブンでじっくりと加熱すると芋そのものの味を楽しめます。

## つくろう食べようお料理大好き!



## サツマイモのマヨカレーサラダ



材料(2人分)	
サツマイモ	125g (2/5本)
卵	50g (1個)
キュウリ	50g (1/2本)
マヨネーズ	18g (大さじ1・1/2)
カレー粉	少々
塩	少々

- ①サツマイモは1.5cmの角切りにしラップをして、600Wの電子レンジで3分30秒加熱し、粗熱をとっておく
- ②卵は固茹でし、殻を剥いておく
- ③ボウルに②の卵を入れ、スプーン等で粗くつぶしたら、①のサツマイモ、1cmの角切りにしたキュウリ、【調味料A】を加えてよく混ぜる



## 新米でおやつ

## 海苔じゃこおにぎり



材料:ミニおにぎり10個分	
シラス	50g
ゴマ油	10g(小さじ2・1/2)
醤油	18g(大さじ1)
砂糖	9g(大さじ1)
青海苔	1.5g(大さじ1/2)
ご飯	360g

- ①フライパンにゴマ油をしき、中火でシラスを炒める  
※パチパチとはねるので、やけどに注意!!
- ②①に醤油・砂糖を入れ、汁気がなくなるまで炒める
- ③火を止め青海苔を混ぜ、のりじゃこをつくる
- ④ご飯に③を混ぜて、おにぎりにしたらできあがり!