



9月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園

暑い夏もあと一息ですね。爽やかな秋風が感じられる日が待ち遠しいですね。これからやってくる、実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋など様々な秋を満喫できるように、食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。

栄養士 琴浦

～姿をかえる食べ物 米の変身～

・うるち米ともち米



普段食べている米はうるち米という種類で水を加えて炊くとごはんになります。正月に食べるもちももち米という種類の米で作ります。もち米は粘りが特徴なので赤飯やおはぎなどにも使われます。おかきやあらはもち米を揚げたり焼いたりして作ります。うるち米を粉にした上新粉はせんべいや団子を作るのに使います。うるち米に水を加えて蒸し、麺にしたものがビーフンです。



・米が発酵すると・・

米を原料にいろいろな菌を発酵・分解させ、米酢やみりんなどを作ります。米を原料にした酢を米酢と言います。うるち米を蒸し、こうじ菌で発酵させて酒をつくり、酢酸菌を加えてさらに発酵させると米酢になります。うるち米やもち米を原料にこうじ菌で発酵させるとぶどう糖が多く作られ、甘みが強い調味料のみりんになります。甘酒は、炊いたごはんに米麹を加えて発酵させて作ります。主食として食べている米はいろいろな姿に変身してわたしたちの食生活を豊かにしてくれます。

～いつも使っているものを少し多めに備蓄～



9月1日は「防災の日」です。災害に備えて食品を備蓄しておくことは大切です。普段使う食品を食べながら備蓄する「ローリングストック」がおすすめです。米やカップラーメンなどの炭水化物だけではなく、主菜や副菜などになる魚や肉の缶詰・レトルト食品・野菜ジュース・乾物・水などを備蓄しておきましょう。また、災害時に食器にかぶせて使えるラップフィルムや調理などに使用するビニール袋などの日用品も常備しましょう。またカセットコンロやカセットボンベは災害時に調理をするために必ず用意しておくといいですね。食品や飲料水・カセットボンベなどは最低3日から1週間の備蓄があると安心して過ごせます。

