

食育だより

2016年 9月

STOP!

お米を見直しましょう

～新米前線北上中～



お米ばなれ

日本における稲作の歴史は縄文時代に始まり、3000年の昔から食の文化と伝統を培ってきました。米は栄養学的にもすぐれ、毎回の食事に取り入れることで食料自給率を上げることにもなります。

日本では米離れが進んでいますが、世界的には日本食ブームで米が注目されています。こうした良さを持つ米をもう一度見直したいものです。

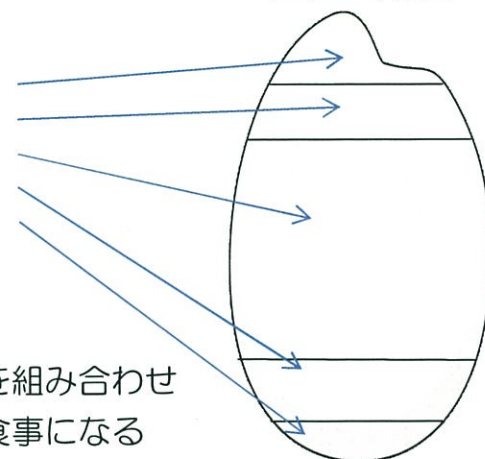
【お米の良いところ】

- ・豊かな栄養価（可食部 100g 重量）



たんぱく質	6.1g
脂質	0.9g
炭水化物	77.1g
水分	15.5g
その他	0.4g

お米の栄養素



- ・どんなおかずにも合う

ご飯を主食にすると色々なおかずを組み合わせることができ、栄養バランスの良い食事になる

- ・パンより安価

十五夜 と 十三夜



9月の行事といえば「十五夜」ですね。

月見団子をお子さまと一緒に手作りして、月を眺めて楽しんでみてはいかがでしょうか。

「十五夜」は中国から伝わった風習で、現代ではススキを飾り、月見団子や里芋を供えて月の美しさを眺めて楽しむ行事となっています。しかし、日本独自の風習として「十三夜」があります。

「十三夜」は「十五夜」の月も美しいけれど、約1ヵ月後の月の美しさも楽しむものとして広まりました。「十五夜」・「十三夜」の片方だけの月見は縁起が良くないとされていました。

今年の「十五夜」は9月15日、「十三夜」は10月13日です。

Let's cook. お月見団子

材料 ◇白玉粉(団子粉) 100g ◇水約90ml

- 作り方
- ① 粉をボールに入れ、水を少しずつ加え混ぜ合わせる
 - ② よくこねて耳たぶくらいの柔らかさにし、12等分にして丸める
 - ③ たっぴりの湯を沸騰させ団子を1～2分ゆで、水に取りざるにあげる
 - ④ あんやきな粉などをつけましょう

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル