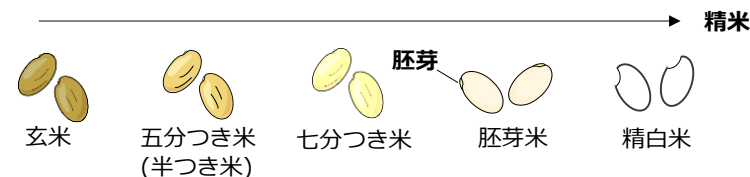


お米は日本人の主食であるとともに、酒や酢、醤油、味噌の原料でもあり必要不可欠な食材。9月～11月頃に収穫され、年内に精米・袋詰めされたものは**新米**と呼ばれ、年が変わると**古米**になる。新米は新鮮なためツヤや風味、粘り、香りがよい。

### お米の栄養と特徴

主成分は**炭水化物**で、**体を動かすエネルギー源**となる。お米はパンや麺類などの小麦類とは違い“**粒**”であるため、炭水化物がでんぷんから糖に分解されるまでに一定の時間がかかる。それにより**腹持ちがよくなり、血糖値の上昇も穏やか**になる。主食に小麦類を食べるよりも**肥満予防**に効果がある。



栄養価が高い ← → おいしく食べやすい

精米の度合いによって上の図のように分けられる。稲のもみ殻を除いたものが**玄米**、表面のぬかや胚芽を残して精米したものを**分つき米**、胚芽だけを残して精米したものを**胚芽米**という。玄米・分つき米のぬか層や胚芽には、**食物繊維、ビタミンB1、カルシウム、鉄分**などの栄養素が豊富に含まれている。玄米から精白米に精米していく過程でその栄養素は失われていく。その代わりに、精米をすることで**精白米**はお米のおいしさや甘みがしっかり感じられる。

### おいしいご飯を炊くポイント



- ①正しく計量する。  
・米用の計量カップに山盛りの米を入れ、箸などで**すりきり**で正しく計る。
- ②手早くお米を洗う。  
・お米は最初に入れる水を最も吸収する。そのため汚れた水を吸い込む前に**手早く水を切る**ことが大切。ザルを使うと便利。  
・お米を洗う目的は表面のぬかやごみを落とすこと。  
精米技術の向上により、ぬかの付着はとても少ないので**洗いすぎに注意**。
- ③水加減を調整したら、**十分にお米の芯まで吸水させる**。  
・目安は夏は30分、冬は1時間吸水させる。
- ④炊き上がったらしやもじで**できるだけ早くご飯をほぐす**。  
・余分な水分が逃げて、ふっくらしたご飯に仕上がる。

|                                                                                             |                                                                            |                                                                                         |                                                                    | 1日(金)                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             |                                                                            |                                                                                         |                                                                    | ご飯<br>魚のマヨネーズ焼き<br>付合せ(ブロッコリー)<br>カリフラワーのサラダ<br>コンソメスープ(白菜ベーコン)<br>チョコレート蒸しパン |
| 4日(月)                                                                                       | 5日(火)                                                                      | 6日(水)                                                                                   | 7日(木)                                                              | 8日(金)                                                                         |
| ご飯<br>豚肉のマーマレード煮<br>付合せ(リーフレタス)<br>和風サラダ<br>味噌汁(大根 えのき ネギ)<br>もものヨーグルトあえ                    | ご飯<br>切干大根のオムレツ<br>付合せ(トマト)<br>マカロニハムサラダ<br>コンソメスープ(もやし 舞茸)<br>キャラメルミルクゼリー | ご飯<br>麻婆豆腐<br>ツナとブロッコリーの<br>中華サラダ<br>中華スープ(人参 玉葱)<br>パン                                 | ご飯<br>煮魚<br>付合せ(いんげん)<br>干草和え<br>味噌汁(じゃが芋 玉葱ネギ)<br>マドレーヌ           | ご飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>付合せ(キャベツ 人参)<br>もやしのカレーソテー<br>ふわふわスープ<br>飲む野菜と果実            |
| 11日(月)                                                                                      | 12日(火)                                                                     | 13日(水)                                                                                  | 14日(木)                                                             | 15日(金)                                                                        |
| ご飯<br>照り焼きチキン<br>付合せ(人参 いんげん)<br>五色和え<br>味噌汁(法蓮草 油揚げ)<br>りんごのすりおろしゼリー                       | ご飯<br>魚のレモン風味<br>付合せ(粉ふき芋)<br>枝豆とカニカマのサラダ<br>オニオンスープ<br>バナナ                | ご飯<br>豚肉のゴマ風味焼き<br>付合せ(もやし 人参)<br>南瓜の含め煮<br>味噌汁(えのき わかめ)<br>牛乳寒天                        | ハヤシライス<br>ブロッコリーのサラダ<br>コンソメスープ(白菜 椎茸)<br>パン                       | ご飯<br>厚揚げの卵とじ<br>胡瓜とチーズのおろし和え<br>味噌汁(手毬菜 三つ葉)<br>ポパイマフィン                      |
| 18日(月)                                                                                      | 19日(火)                                                                     | 20日(水)                                                                                  | 21日(木)                                                             | 22日(金)                                                                        |
| 敬老の日<br> | ご飯<br>かぼちゃのミートグラタン<br>野菜サラダ<br>たまごスープ<br>洋なしゼリー                            | ご飯<br>魚のゴマ照り焼き<br>付合せ(いんげん)<br>ひじきの煮付け<br>味噌汁(玉葱 貝割大根)<br>りんごヨーグルト                      | ご飯<br>豚肉の味噌くわ焼き<br>付合せ(サラダ菜)<br>胡瓜の小町和え<br>すまし汁(えのき わかめ)<br>小豆蒸しパン | 食パン<br>ジャム(いちご)<br>ポーキービーンズ<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ(法蓮草 コーン)<br>くだものゼリー           |
| 25日(月)                                                                                      | 26日(火)                                                                     | 27日(水)                                                                                  | 28日(木)                                                             | 29日(金)                                                                        |
| ご飯<br>タラの粕漬焼き<br>付合せ(南瓜)<br>サラダで元氣<br>味噌汁(大根 油揚げネギ)<br>黒胡麻の牛乳寒天                             | ご飯<br>豆腐の肉味噌かけ<br>付合せ(人参)<br>法蓮草とじゃこの和え物<br>すまし汁(玉葱 三つ葉)<br>梨              | ご飯<br>タンダーチキン<br>付合せ(ブロッコリー カリフラワー)<br>グリーンサラダ(いんげん)<br>コンソメスープ<br>(キャベツベーコン)<br>ぶどうゼリー | ご飯<br>かに玉<br>付合せ(オクラ)<br>もやしの中華サラダ<br>中華スープ(豆腐 わかめ)<br>バナナ         | ご飯<br>豚肉と三色野菜の炒め物<br>ブロッコリーと人参のごま和え<br>味噌汁(玉葱 えのき ネギ)<br>ヨーグルトゼリー             |



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



あらゆる食材と相性のよいお米。ご飯を中心に肉、魚、野菜などを添え、栄養バランスのよい食事にしましょう。

