

# 学校保健委員会だより

2012年3月2日 三雲東小学校保健室発行



## 朝食に「ごはん」を食べよう！！

2月17日(金)に学校保健委員会「食育講座」を行いました。今年は「朝食にごはんを食べよう！」をテーマに実習を行いました。講師に「子どもをごはんで育てよう～粒っ子」のメンバーの皆さんに来ていただきました。粒っ子の皆さんは、炊きたてのごはんとみそ汁といった昔から日本に伝わる「おふくろの味」で子どもの心と体を健康に育てようと活動をされています。



### ごはんのいいところ見つけ！！

- ★ごはん一杯に糖質・脂肪・タンパク質・食物繊維・ビタミン・鉄分がバランスよく含まれている
- ★お米と水だけで、添加物が一切入っていない
- ★毎日、食べても飽きがこない
- ★腹持ちがよく、太らない
- ★よくかんで食べられて、脳を活性化する
- ★どんなおかずとも相性がいい



## 早くて簡単！！お鍋でおいしいごはんの炊き方

＜材料＞：お米3合  
水540cc(お米の合数×180cc)  
鍋(蓋つき)



### ＜作り方＞

- ①お米を洗い、水につける。(理想は、1時間ですが最低でも30分は、水につけておく)
- ②お鍋に水を入れて、沸騰させる。
- ③お米をざるに上げて、水を切り、沸騰した鍋に入れる。
- ④蓋をして、再度沸騰させる。  
\*このとき、鍋の蒸気穴を箸で塞ぎ、蒸気が漏れないようにする
- ⑤沸騰したらしゃもじで鍋底から何回か、かき混ぜる。
- ⑥鍋の蒸気穴を塞ぎ、弱火で10分程度炊く。
- ⑦火を消し、蓋をしたまま10分以上蒸らす。

**\*この方法だと短時間においしくごはんが炊けます。**

ポイント1：お米の給水時間をできるだけ長くする

ポイント2：鍋の蒸気穴を塞ぐ

ポイント3：炊きあがった後、蓋を取らずに蒸らす。



実習では、ごはんのお湯炊きと簡単にできる常備菜を教えてくださいました。

お湯を沸騰させて、お米を入れてかき混ぜて、後は弱火で炊くだけ。簡単にとてもおいしいごはんができました。鍋底にはお焦げができていて、おいしい！おいしいとみなさん感動していました。

ごはんをお湯で炊くなんて？？？と思われるかも知れませんが、お湯で炊くことで米のうまみをにがさず、安いお米でも甘みがあっておいしく炊くことができるそうです。料亭でごはんが足りなくなって、急いで炊くときに使う方法だそうです。

ご家庭でもやってみてください。

**おいしいごはんが  
できますよ！！**

# ごはんの友：常備菜

常備菜：まとめて作っておくとおか  
がないときにごはんの友になるもの

## ひじきのマリネ

- ①ひじきを水洗いして、もどす。
- ②うめ酢、ごま油、醤油を各同量入れる。
- ③にんじんやインゲンを湯がいて、一緒に和えてもおいしい。



## 切り干し大根のハリハリ和え

- ①切り干し大根を水につけて、もどす。
  - ②水を切って、ゆずポン酢で和える。
- にんじんを湯がいて一緒に和えてもOK



## ねぎみそ

材料：ねぎ、みそ、砂糖、ごま油、ゴマ  
醤油、(にんにくや七味は、好みで)

- ①ねぎを小口切りする。
  - ②材料をすべて混ぜる。
- ねぎをたくさん入れたねぎ多めのみそや砂糖を多めにいれて、甘辛いねぎみそなど味を調節してお好みのねぎみそを作ってみてください。



## 具たくさん味噌汁

- ①煮干しや昆布、かつおで出汁をまとめて取っておくと便利です。(ペットボトルに入れて冷蔵庫で保存)  
\*煮干しで出汁を取るときは、煮干しも細かく折って、食べる。
- ②豆腐、大根、ねぎ、油揚げ、わかめ、きのこ等、お好みの材料を切り、入れる。
- ③具材が煮立ったら最後に味噌を入れて、火を切る。



ごはん合う  
野菜中心のオリジナル  
おかずも作りました!

### <参加者の感想>

- ・お鍋で簡単にごはんが炊けて、びっくりでした。短時間でとても美味しくごはんができるので、帰って子どもと一緒にチャレンジしてみたいと思います。おかずもひじきや千切り大根などで簡単にできるので、朝にごはんを食べる回数を増やしたいです。
- ・なかなか朝食をゆっくりと食べている時間がないのですが、少しの気持ちの持ち方でごはんを朝食にできるかなと思いました。とてもおいしいごはんでした。ごはんの湯炊きに是非チャレンジしてみたいと思います。
- ・朝ごはらは、どの家庭も忙しく限りある時間の中で作って食べることが課題だと思います。その課題を少しでも解消できる講習会だったと思います。忘れがちなごはん味噌汁の魅力をもう一度振り返って考えてみたいと思いました。
- ・みんなでわいわい楽しく実習ができて、おいしいごはんが食べられて楽しかったです。