



令和3年10月29日配信

社会福祉法人 希愛会 松本保育園
厨房職員

パクパクだより4号

お「米」をしっかり食べましょう

お米はエネルギーの供給源として、日本食の食生活を支えている主食。ご先祖様の知恵と努力で、私たちは、お米を安定して食べることができています。

★お米の利点

1. 安定して食べることができる

国は、お米が不足して高騰することがないように、お米の需給の的確な見通しを策定し、生産調整を行い、米不足の場合に向けて貯蓄しています。

2. 子どもにとって食べやすい

咀嚼・嚥下機能の未発達な子供にとって、食べやすさは、摂取できる栄養量に影響を与えます。お米は、炊くことである程度の粘度がでるため、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができます。

3. 栄養・味のバランスがとりやすい

和食・洋食・中華、どんな料理にも合う「お米」。毎日、炊いた「ごはん」を中心に、主菜（肉・魚・卵・大豆）と副菜（野菜・芋・海藻）を揃えることで栄養のバランスが整います。

★お米の購入ポイント

ポイント1. 購入時に「精米年月日」を確認！

ポイント2. 夏場は2週間、冬場は1ヶ月程度で食べきれぬ量を考える！

ポイント3. 必要な量だけ購入

購入後は、冷暗所で保存しましょう。特に春から米が収穫される秋までは冷蔵庫で保存します。



★お米のおいしさ

お米を評価するひとつの指標として「におい」「見た目」「ねばり」「うま味」「甘味」「食感」「のどごし」「適度な硬さ」の8つの切り口で評価する方法があります。

同じお米を、これだけ細分化して表現できるのは日本人ならではの。

食べて「おいしい！」と思った際には、銘柄を覚えて、おいしさを分析

してみましょう。米のおいしさに注目することで、食事が楽しくなります。

