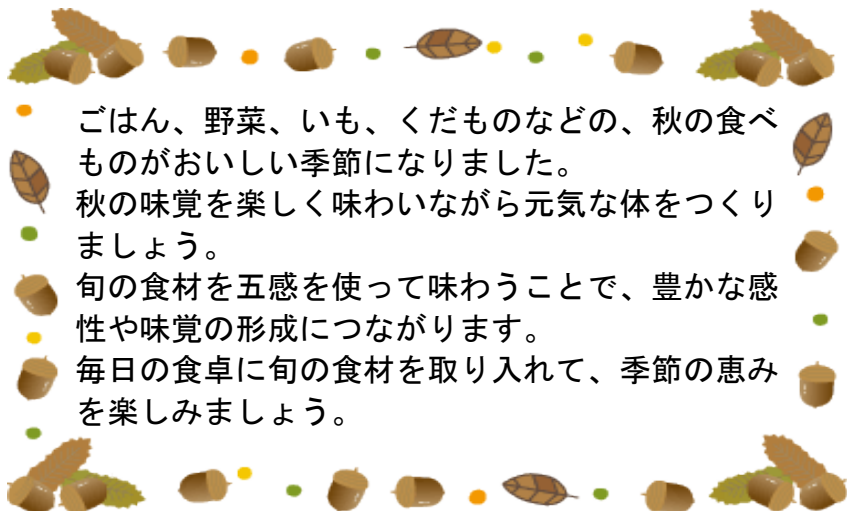


# 10月の食事だより

【参考資料：栄養と料理・こどもの栄養】



- ごはん、野菜、いも、くだものなどの、秋の食べものがおいしい季節になりました。
- 秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。
- 旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。
- 毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

## 新米？



食品の表示制度を定めているJAS法によると新米は、夏から秋にかけて収穫され、その年の12月31日までに精米され、包装された米のことを指すと示されています。

精米日が新しいもののほうが一般的においしいとされているので、精米日も確認してみましょう。それでは「古米」とはどういうことでしょうか。一般的には、収穫してから1年以上たったものは「古米」といわれています。

収穫後2年経つと「古古米」、3年経つと「古古古米」と呼ばれるようになります。



## カリウム

体内の余分な水分やナトリウムを身体の外に出す作用があります。塩分のとり過ぎを調節するのに役立ちます。日本人は、ナトリウムの摂取量が多いため、高血圧、脳卒中予防のために減塩に加えてカリウム摂取を推奨しています。カリウムは水溶性で煮たり、茹でたりすると水に流出してしまいます。スープや煮物など、汁ごと食べられる料理にすると、流れ出たカリウムも一緒に摂ることができます。



## 今月のおすすめレシピ～さつまいごはん～

### 材料（幼児1人分）

・米	50g	・昆布もどし汁	70g
・さつまい	20g	・しょう油	0.2g
・昆布	0.5g	・塩	0.2g

### 作り方

- ① 米はといで30分くらい吸水させてからザルにあげておく。
- ② さつまいは皮つきのまま1cm角に切り、水にさらしておく。
- ③ 昆布は水で戻し、食べやすく細切りにする。
- ④ ①に昆布のもどし汁を通常の水加減まで入れ、水気をきった②と③としょうゆ、塩を入れ炊く。

