



ご飯はパワーとスタミナのもと!

ご飯は淡白な味のため、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすく色々な料理の主食となります。子供の頃からご飯を主食にすることは、さまざまな食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送る土台となります。

ぜひ、ご飯を中心とした献立で、長年お米をみましょう。



◆ ダイエットや肌荒れ防止にも! ?

ご飯は、整腸作用のある食物繊維と同様の働きをする難消化性でんぷん(レジスタントスターチ)を含むので、便秘を防ぎ、ダイエットや肌荒れを防止する効果があります。



さつまいもと一緒の栗ごはん

材料 (6人分)

作り方

- 米...3合
- 栗(むき栗)...25個
- さつまいも...中1本
- 酒...小さじ2
- しょうゆ...小さじ1.5
- 塩...小さじ1.5
- 昆布...5cm
- 水...600cc
- ごま...適宜

1. さつまいもは皮をむき、1cm角に切る。水にさらして灰汁をぬく。
2. 米をとぎ、炊飯釜に入れる。水を入れ、30分ほど浸水させたら、塩・しょうゆ・酒を加えて混ぜる。
3. 昆布・栗・さつまいもを上のにせ、炊き上げる。10~15分ほど蒸らして出来上がり。

		献立名	おやつ
1	水	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の煮つけ 果物	カルシウムお焼き ミルク
2	木	ごはん 肉じゃが かりこり納豆 果物	スイートポテト ミルク
3	金	親子バス遠足 (お弁当の日)	
4	土	炊き込みご飯 味噌汁	果物 牛乳
6	月	ごはん 生揚げと野菜の仲良し煮 きのこの淡雪スープ 果物	南瓜の揚げまんじゅう 牛乳
7	火	ごはん 魚のカレー揚げ すまし汁 大根と桜エビの炒め物 果物	おにぎり お茶
8	水	ごはん ハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁 果物	アメリカンドッグ みかんジュース
9	木	ごはん 鱈の照り焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁 果物	小豆蒸しパン ミルク
10	金	ごはん ひじきとソーセージのとろろ焼き ポトフ 果物	ばあちゃんのかりんとう お茶
11	土	ドライカレー 果物	ふかし芋 お茶
13	月	体育の日	
14	火	ごはん 鯖のケチャップ煮 煮昆布 オニオンスープ 果物	お月見団子 ミルク
15	水	ごはん 豚肉の角煮 スパゲッティサラダ 果物	お芋きんつば お茶
16	木	パーティの日 秋の行楽弁当	
16	木	炊き込みご飯 唐揚げ ゆで野菜 玉子焼き ゼリー 果物	米粉のどら焼き ミルク
17	金	チキンカレー フルーツのヨーグルト和え	フランスパンせんべい ミルク
18	土	肉うどん 果物	パン 牛乳
20	月	ごはん 中華五目煮 とろろ昆布汁 果物	栗きのこご飯 お茶
21	火	ごはん 鱈の蒲焼き バンサンスー わかめスープ 果物	しのび焼き ミルク
22	水	芋汁会 二色おにぎり さつまいも汁 果物	蒸しフォンダショコラ お茶
23	木	ごはん おでん ブロッコリーのきな粉和え 果物	マーブルケーキ ミルク
24	金	ごはん 鶏肉のヘルシー唐揚げ マリネサラダ 味噌汁 果物	たこ焼き お茶
25	土	五目ご飯 すまし汁 果物	バナナ 牛乳
27	月	ごはん 鯖の味噌煮 きらきらきんぴら すまし汁 果物	チーズマフィン ミルク
28	火	ごはん 切干大根のがんもどき ほうれん草の胡麻和え なめこ汁 果物	りんごのスクエアケーキ 牛乳
29	水	中華丼 さつまいものオレンジ煮 玉子スープ 果物	プリン せんべい
30	木	ごはん チキントマトソース煮チーズかけ カレー風味のポテトサラダ 果物	くるくるソーセージ ミルク
31	金	ごはん ビーフシチュー サラダ 果物	さつまいもの蒸しパン ミルク

9月のパーティ

