

# くわっちーさびたん♪

「くわっちーさびたん」のくわっちは沖縄方言でごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味です。ごはんをいっぱい食べて大きな声でごちそうさま!という声を聞くと食事の時間がより楽しくなりますね。こどもたちの心をと体を作る食のミニ情報をお届けしています♪

本日のテーマは**お米**のお話。

日本人には欠かせないご飯ですが約100年前から比べて現在の摂取量は1/3程度にまで減っています。  
(農林水産省「食料需給表」「食料需給による基礎統計」農林統計協会「改定日本農業基礎統計」参考)

江戸時代頃からは精米の技術が進み庶民も白米を食べるようになりましたが、米がメインの食事だったため米の外皮や胚芽からのビタミンB1不足から「かけ」になる人が増えて【江戸患い】と言われ恐れられていたそう。ビタミンB1の多い食材は豚肉や枝豆、豆腐です。白米の時組み合わせるとGOODです!

米の外皮は「米」に健康の「康」と書いて「糠」(ぬか)。栄養が詰まっているという事です。

乳児期は消化しやすい精白米から始めますが、消化力がついてくる幼児期頃からは、精米できるお米屋さん等での「7分つき」「5分つき」と、消化しにくい層を取り除いて栄養とうまみの層を残した「金芽米」というお米もおすすめです、チャレンジしてみてくださいね。

信頼できるお米屋さん選びも重要!どんな風に作られたお米なのか知って食べると美味しさも格別です。園では食べやすい白米を使用していますが栄養価アップ食材として押麦やきび、雑穀等を足しています。

## 《精白米と玄米》

精白米



玄米



NEW

金芽米



### 金芽米の特徴

#### 金芽(胚芽の基底部)

胚芽の舌触りの良くない部分を除き、基底部だけを残しました。  
※金芽は全てのお米についているわけはありません。

#### 亜糊粉層(うまみ層)

ヌカ層とデンプン層の境目にある層で栄養素と旨み成分が多く含まれています。

イラストはイメージです。  
実際の亜糊粉層の色は白米と同じ色です。

エネルギーの素  
となる炭水化物

からだの基本  
を作る  
たんぱく質

細胞の膜や  
効率の良いエネルギー  
脂質

からだの調子を  
整える  
ビタミン

酵素の働きを活性化  
広範囲に働く  
亜鉛

ごはんの栄養

精白米→7分つき米→5分つき米→3分つき米→玄米

玄米に近づくほど栄養価は高くなりますが、外皮は繊維質も多く消化しにくい為、しっかり噛んで消化しやすい状態にできるようになってからがポイント!

分つき米や玄米は無農薬や減農薬で作られたものを選んで下さいね