



令和 7 年



(作成者) 栄養士 野原正子



しっかり食べたいご飯！

米の価格高騰！ 主食なのに家計に影響しますね。
 麺やパンの使用を増やしたりで、どのご家庭も対策をとられていることかと思ひます。
 ごはんを中心とする「和食」は先祖代々食べ継がれてきたもので、世界からも認められている食事です。
 ごはんの良さを改めて知る機会になればいいかなと思ひます。



★ ごはんの栄養

●ごはんから効率よくエネルギーをチャージできます。

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ごはんは腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米には、パンのような油や砂糖が使われていないのでとってもヘルシーに、子どもたちの活動の源となります。

★ ご飯のメリット

●ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。



●体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化にいい食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。



●「安心」して食べることができる

食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点、お米は、数少ない国内自給率がほぼ100%の食品。日本人が主食として食べ続けてきた食品なので、安心して食べることができます。

●「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

お腹が空いたときにすぐに食べられる

混ぜる具で栄養をプラスできる

自分で作れば「食べる意欲」が高まる



子どもに合わせて大きさを変えられる



タコは入っていないよ。



タコライスは、沖縄県発祥です。調べてみてね。



計量スプーン

♡ 大さじ ⇒ 15 cc
 ♡ 小さじ ⇒ 5 cc



(人気の給食献立から) タコライス

＜材料＞ 幼児 10人分位

ごはん 適宜

豚ひき肉 250g

玉ねぎ 220g

人参 60g

にんにく 1～2片

カレー粉 小さじ 2/3

ウスターソース 小さじ 2

ケチャップ 70g

砂糖 小さじ 2/3

片くり粉 小さじ 1

水(調整) 小さじ 3

(トッピング)

レタス 100g

トマト 100g

ピザチーズ 50g

＜作り方＞

- ①にんにくはみじん切り、玉ネギ・人参はあらみじん切りにする。
- ②豚ひき肉、にんにく、玉ネギ、人参、を炒め、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖で味つけをする。
- ③材料が煮えたら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④レタスは粗めのせん切り、トマトは角切りにする。
- ⑤ごはんを盛り、③④をのせ、さらにチーズをのせる。あればネギをちらす。





Naohara Masako (Nutritionist)



Rising Rice Prices!

With rice prices on the rise, it's no surprise that many households are turning to more affordable alternatives like bread and noodles. However, rice-based meals—central to traditional Japanese cuisine (washoku)—have been passed down for generations and are celebrated globally for their balance, simplicity, and nutrition.

This may be a great opportunity to reconnect with the benefits of rice and reintroduce its goodness to your family table!



★ The Nutritional Power of Rice



● A Lasting Energy Source

Rice provides a steady and efficient release of energy. Unlike bread or noodles made from refined flour, rice digests more slowly, helping avoid sudden spikes in blood sugar and keeping energy levels stable throughout the day.

● Naturally Low in Additives

Rice doesn't require added oils or sugars to prepare—unlike many types of bread or baked goods—making it a naturally clean and wholesome choice.



★ The Everyday Benefits of Rice

● Encourages Mindful Eating

Because rice is made of individual grains, it requires more chewing than softer foods like bread. This not only supports proper digestion but also helps children develop healthy eating habits.



● Easy to Adapt for Sensitive Appetites

If your child is feeling unwell or has a smaller appetite, rice is easy to adjust by simply adding more water. Using your rice cooker's "soft rice" or "porridge" setting, you can quickly make gentle, easily digestible meals.

● A Safe and Trusted Staple

Rice is one of the few foods Japan produces almost entirely domestically, with a self-sufficiency rate near 100%. Free from unnecessary additives, it's a food you can feel confident serving your family every day.

● Onigiri: Nutritious, Portable & Kid-Friendly

Rice balls (onigiri) are a timeless, convenient food enjoyed since the Yayoi period. They offer many benefits for children:

Quick and easy to eat when hungry



Can be enriched with nutritious fillings



Making them together boosts kids' interest in food



Easily portioned to suit little hands and appetites



Featured School Lunch Recipe: Taco Rice

<Ingredients> Serves ~10 children

cooked rice - as needed

ground pork 250g	potato starch 1 tsp
onion 220g	water (adjusted) 3 tsp
carrot 60g	
garlic 1~2 cloves	(Toppings)
curry powder 2/3 tsp	lettuce 100g
sugar 2/3 tsp	tomato 100g
ketchup 70g	pizza cheese 50g
Worcestershire sauce 2 tsp	

There's no octopus in it



Taco rice originated in Okinawa Prefecture. Check it out.



Measuring Spoons

♥ Tablespoon ⇒ 15 cc

♥ Teaspoon ⇒ 5 cc



<Instructions>

- ① Sauté garlic, onion, carrot, and ground pork in a pan.
- ② Season with curry powder, Worcestershire sauce, ketchup, and sugar.
- ③ Once the mixture is cooked through, thicken it with the potato starch slurry.
- ④ Prepare your toppings: shred the lettuce and dice the tomato.
- ⑤ Serve the rice in bowls, add the meat mixture, top with vegetables and cheese, and garnish with green onions if desired.