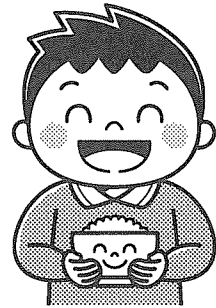
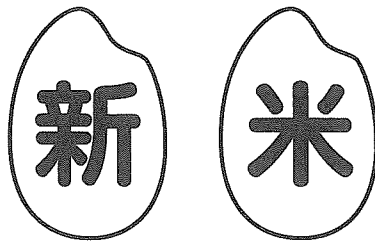


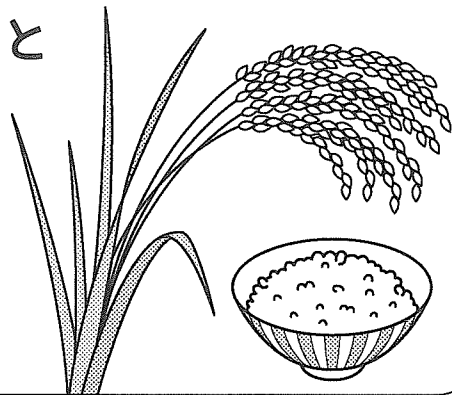
実りの秋を  
味わおう！



おいしいごはんを中心に、バランスのよい食事をしましょう。

### 見直してみましょう「米」のこと

9月から10月頃になると新米が出回ります。米は、加工の仕方によって玄米、七分つき米、胚芽精米、精白米などがあります。日本をはじめ、中国、インド、東南アジアを中心に広く栽培されています。おもな栄養素は、体や脳のエネルギー源になる炭水化物です。いろいろなおかずに合うので組み合わせるとバランスの取れた食事になります。



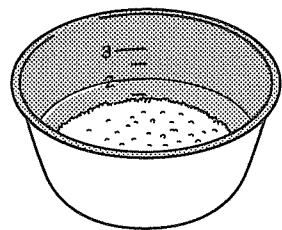
### 米をおいしく炊くポイント

手早く洗う



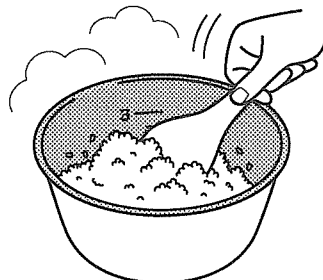
最初に注ぐ水や1回洗った後の水は、ぬかがとけ出しやすいので、米に吸水させないように、さっと洗って捨てましょう。

浸水させる



基本は、夏場は30分、冬場は60分ほど浸水させます。最近の炊飯器は、吸水工程も含まれているので、米を洗ってすぐに炊飯できます。

よくほぐす

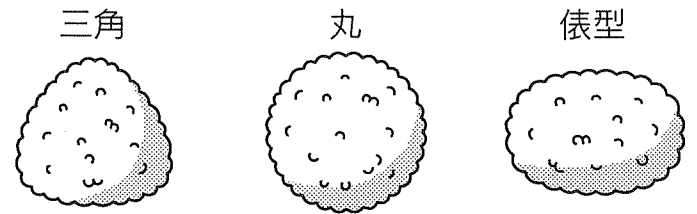


ごはんが炊き上がって蒸らしが終わった後は、余分な水分を飛ばすために、しゃもじで全体をやさしくほぐしましょう。



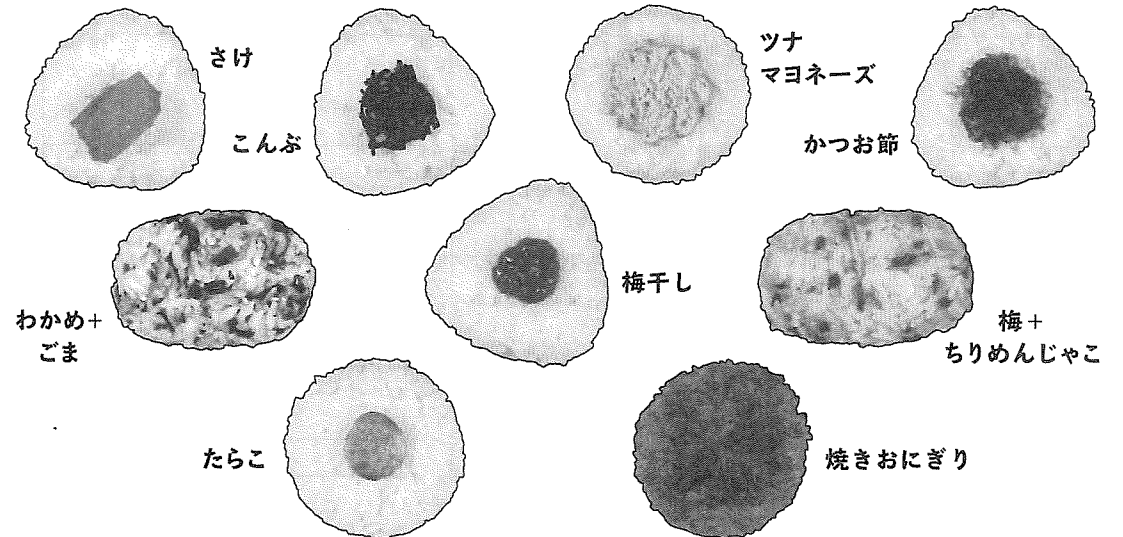
### おにぎりの形のバリエーション

いろいろな形で、おにぎりをつくってみませんか？



### おにぎりの具いろいろ

おにぎりは、具の中に入れてたり、混ぜたり、工夫次第でいろいろなものがつくれます。

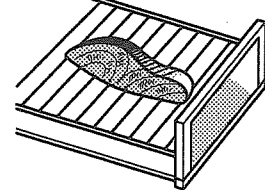


おにぎりづくり  
食中毒予防  
のこつ

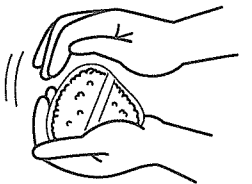
石けんを使った手洗い



生の食材はよく焼く

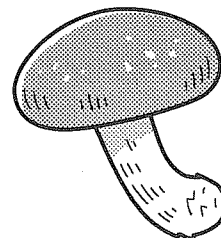


ラップフィルムを使う



おいしい旬の食べ物

### しいたけ



### 天日干しでビタミンDがアップ

しいたけは、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>のほか、ビタミンDや食物繊維が豊富です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めて、骨に沈着するのを助ける働きがあります。また、日光に当たるとビタミンDに変化する成分(エルゴステロール)が含まれているので、天日干しをすることがおすすめです。