



# 食ベジリンクの 触育通信 12月号

隔月発行



こんにちは！  
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！  
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」  
と想いを込めて発行していきます。  
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！  
今回は、「お米の変身」について紹介します。炊く以外にも、姿かたちを変えて私たちの身近な食材・加工品として存在しています。驚きと発見のお米の変身を見てみましょう。

## クイズ お米からできるものはどれでしょう？

もち



日本酒



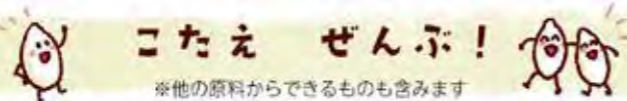
プラスチック



油



おにぎり



※他の原料からできるものも含まれます

お米からおにぎりができることを知っているお子さんは多いのではないのでしょうか。でも、お米そのものの形がなくなったもち（もち米の加工品）や、お酒・油・プラスチック…と、お米は姿かたちを変えて私たちの生活のあらゆるところにあります。具体的に、どんなものがあるのか見てみましょう。

## お米からできているもの

お米は、デンプンの性質により2種類に分けられます。普段食べている「うるち米」と「もち米」です。主に「うるち米」から作られるのは、あまざけ（コウジカビで米のデンプンを分解して糖化させる）、フォーやビーフン（米粉で作った麺）、みそ（大豆などの穀物を米麴で発酵させる）など。主に「もち米」から作られるのは、おせんべい（もちを焼く）、だんご、みりん（もち米に米麴、アルコールをまぜて圧縮・ろ過する）など。最近ではお米から作られたおもちゃやクレヨンも販売されています。



## もちについて調べてみよう

お正月に食べることの多い、もち。お雑煮やいそべ焼など、大人も子どもも好きな人が多いもちですが、どのように作られているのかご存じですか？杵と臼でもちをついている光景が浮かぶのではないのでしょうか。「もち米」を蒸し、米をつぶす（つく）ことでもちもちとした独特の食感が生まれます。



## 炊飯器でできる！カンタンおもちを作ってみよう



### 材料

もち米 1合  
水 100ml  
片栗粉 適量

### 道具

炊飯機  
すりこぎ

### 作り方

1. もち米を洗い、30分ほど水につけておく。
2. 炊飯器にもち米と水を入れ、通常通りに炊く。
3. 炊きあがったら、すりこぎでこねます。ときどき打ち水をします。
4. 米粒がなくなるくらいまでこねたら、トレイに打ち粉（片栗粉）をし適度な大きさに丸めて完成。

もちを食べるときの注意  
・食べる前に喉を潤しましょう  
・必ず保護者の方が見守っているところで食べさせましょう

参考：【簡単】餅の作り方を解説！餅つき機なしでも自宅で作れる方法も」ケーキ・ジェーピー様

## 農家さんのもちレシピ



いそべ焼き



砂糖醤油



ずんだもち



きなこもち

## 触育を楽しむお子さんたちをご紹介します！

### ■あい保育園千住大橋さん



お野菜を手に取って匂いを嗅いだり、手でちぎってみたり…実際に触りながらたくさんの発見がありました！紙芝居や野菜の種類分けゲームを楽しみ、普段とは一味違った食育を体験する事ができました！



「こども × 触育」をテーマとした Instagram を開始しました。【@vegelinek\_official】



さつまいも掘りに挑戦している・食べているお子さんの様子を #触育やってみた を付けて投稿してみてください♪

## 2月号予告「だし特集」

日本の食文化・和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食では「だし」を使用するのが特徴です。かつお節、昆布、しいたけなどが「だし」の材料としてよく使われます。おいしい料理の陰の引き立て役である「だし」。2月号は「だし」について紹介します。

引き続き編集部へのコメントお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

**株式会社ベジリンク** - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区大手町1丁目3番2号 経団連会館 13階

ベジリンクのサイト

