



給食だより



2019年11月
イトンちどり保育園

秋も一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。食べる機会の多い「ごはん」。お米の選び方、保存方法、炊き方など、ちょっとこだわるとごはんのおいしさはグンと広がります。新米が収穫される今の時期、「ごはん」のおいしさに注目して、食生活のアップにつなげましょう。



●好みのお米を探す

価格が高いお米だからおいしい！と考えがちですが、今は品種改良が進み、安くおいしいお米がたくさん出回っています。品種によって噛みごたえ、味も違います。ご家庭でも、是非この時期にお好みを探してみてください。

ちなみに日本では、コシヒカリが栽培面積 NO.1 です。コシヒカリを親とした「あきたこまち」「ヒノヒカリ」「ひとめぼれ」も人気です。

●保存方法

お米の劣化は、「精米」した時から始まります。劣化の原因となる高温、多湿を避けるため、密閉できる容器に入れて冷蔵庫などで保存すると、おいしさが長持ちします。

●お米のおいしい炊き方

①計量は正確に！

②手早く洗う……お米は強く洗うと、割れるので手で優しく洗いましょう。

③しっかり浸水……ふっくらと炊き上げるために夏場は30分、冬場は1時間程度、水につけておくのが理想です。



＊七五三＊

七五三は、子どものすこやかな成長と健康を祝う日です。地域によって差はありますが、男子は3歳と5歳、女子は3歳と7歳です。千歳飴は、江戸時代に飴屋さんが考えたもので「長生きできますように」という願いを込めて細長く作られています。

