



9月号 給食だより



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



発行日 / 令和8年9月1日 中野 夏子



* おいしいお米の選び方

・産年と精米時期を確認する

お米の収穫は、夏の終わりにから秋にかけてです。お米は新しいほど水分が多く、おいしいため、収穫された年を確認しましょう。また、精米後の米は、酸化が進み風味が落ちていきます。なるべく精米時期が新しいものを選びましょう。目安は精米から1カ月以内です。

・粒の大きさ、形、透明感を確認する

粒がそろっていて、割れや欠けが少ないものを選びましょう。粒がふそろいと炊きムラが生じます。また、粒が白いものは未熟な米で、食感が悪くなることもあるので、透明なものを選びましょう。

・おいしいお米の炊き方



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く



蒸らす



すぐにほぐす

* お米について考えてみよう

日本人のエネルギーの供給源として食生活を支えてきた米。価格の高騰により、食卓に出る機会が減ってきているのではないのでしょうか。また、近年お米を制限するダイエットも流行し、その消費量は減少傾向にあります。ご先祖様と、農家の知恵と努力で食べることができているお米。今回はお米について紹介します。

＜お米は栄養がたっぷり＞

- ・炭水化物…お米の主成分。一日のからだや脳を動かすエネルギー源です。
- ・たんぱく質…血や肉を作る良質なアミノ酸を含んでいます。
- ・ビタミン・ミネラル…特に亜鉛を豊富に含み、体の調子を整えてくれます。
- ・食物繊維…便秘解消や、腸内環境を改善する効果があります。
- ・鉄分…血中の酸素を全身に運んでくれます。

不足すると貧血になります。

※玄米に近くなるほど栄養価は高いので、分つき米も試してみてください！



* 旬な食材の紹介



【冬瓜（とうがん）】冬まで長持ちするというのが名前の由来です。

淡泊な味でくせがなく、果肉がやわらかいのが特徴です。

スープやシチューなどの煮込み料理にして食べると味がしみておいしいです。