

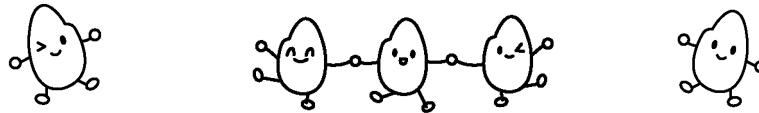


# 給食だより 10月

新米の季節になりました。米は日本をはじめ、中国、インド、東南アジアを中心に広く栽培されています。主な栄養素は、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わせて組み合わせるとバランスの取れた食事になります。

## ● お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、ぬかが溶け出しやすいので、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



## ● おにぎりはバリエーションが豊富です

「おにぎり」と一口に言っても、いろいろなバリエーションを楽しむことができます。まず、形は定番の三角はもちろん、丸型や俵型などいろいろな形ができます。また味も豊富で、さけや梅干し、ツナマヨネーズなどの具材を中に入れたり、ふりかけやわかめなどを混ぜたり、表面をあびって醤油を塗った焼きおにぎりなど、工夫次第でいろいろなものが作れます。



## ● おにぎりづくり 食中毒予防のコツ

- 👉 石鹸を使ってしっかり手洗い
- 👉 生の具材にはよく火を通す
- 👉 ラップフィルムを使ってにぎる

食中毒予防もしながら、楽しく作っておいしいおにぎりを食べましょう。



## 🍴 今月の給食 🍴

担々麺と聞くと、白濁したスープに赤い油が浮いていて辛いのでは？と思うかもしれませんが、給食で登場する「まるやか担々麺」はまったく辛くありません。米糀で作られたアルコール分ゼロの甘酒を使ってスープを作ります。飲む点滴と言われるほど栄養が豊富な甘酒を使用することで、まるやかでコクのあるスープになります。昨年から何度か登場していますが、野菜と胡麻がたっぷり入っていて、食べやすいと好評のようです。