

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」



新米の季節・お米を食べよう！

新米のおいしい季節がやってきました。給食のお米も新米に切り替わっています！！ たくさん味わってくださいね♪



お米の栄養

炭水化物・たんぱく質・カルシウム・鉄・亜鉛・マグネシウム・ビタミンB1・E

主成分は炭水化物で、体作りには欠かせない栄養素の一つです。体内でブドウ糖になり、体だけでなく、大切な脳のエネルギー源となります！！



大事な主食です！！

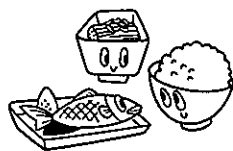
- ・粉からできているパンや麺とちがって粒のまま食べるため、ゆっくりと消化吸収されます。そのためおなかやすきにぐく腹持ちがよいです。
- ・どんなおかずにも相性が良く、組み合わせがいろいろでき栄養のバランスがとりやすいです。



おいしいごはんの炊き方・・・

正確に計量、時間をかけず手早く、やさしくとぐ！

- ・最近のお米はぬかが少ないため、力を入れてギュッギュッととがなくても大丈夫。とくに新米や精米したての場合、米が割れないようやさしくとぎます。
- ・洗米中も、お米は吸水していくため時間をかけず手早くおこないます。
- ・炊飯後、炊飯器の内蓋の水滴がごはんに入らないようにしましょう。またしゃもじでごはんをほぐすことが大切です。余分な水分がとび炊飯器の中の炊きムラがなくなります。



お米がとどきました！



武蔵野市の姉妹友好都市である新潟県の小国町（平成17年に長岡市に編入合併）から新米 7.3 ㌦が保育園に届きました。小国町は米どころ新潟県の中でも、とくに美味しいお米がとれることで知られています。

先週の金曜日に炊いて給食で出しました。ホカホカ・つやつやの新米はとってもおいしかったのか、子ども達はぺろりと完食しました。

試食会のメニュー

- ・魚の甘酢あんかけ
- ・ブロッコリーソテー
- ・ミネストラスープ

試食会 参加していただき
ありがとうございました。

11月2日に試食会を行いました。お忙しい中、多くの方に参加していただきました。また、アンケートにもご協力いただきましてありがとうございました。

前回の試食会のアンケートの中で、「魚料理が知りたい。」とのご意見が多くみられたので今回は「魚の甘酢あんかけ」を選んでみました。「家でも作ってみたいです。」「あんがおいしかったです。」などのご意見とともに「揚げ物は大変なのでもっと簡単なメニューが知りたい。」とのご意見もいただきました。

貴重なご意見ありがとうございました。また、今回のアンケート結果を今後の試食会に反映させていきたいと思っております。

お迎え時間記入表の横に「おいしいレシピ」を置いています。毎月、新しいレシピも加えています。ご自由にお持ち帰りください。ポストカードケースに入れると見やすい様に、はがきサイズになっています。

また、その他にも気になるレシピがありましたら、栄養士までお気軽にお声掛けください。

※ 裏面に簡単さかなレシピを載せています。