

11月給食だより

晩秋とよばれるこの時期は、新米を始め、旬のおいしい食べ物がたくさんありますね。

冬の訪れに備えて、旬の食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない身体づくりをしましょう！

お米ができるまで

雨が多く、夏は高温多湿の気候である日本は、お米が育つ環境に適しており、弥生時代(約2300年前)のころから全国的に作られてきました。

たくさんの手順があり、とても手間がかかっています。昔はすべて手作業だったといいます。給食では11月から新米の予定です。一粒一粒に感謝して食べましょう♪



お米の炊き方の基本

炊飯器の目盛りまで水をいれ、ボタンを押せば簡単に炊くことができますが、いざという時のために覚えておきましょう！基本を知っておけば応用がききますよ。

基本

お米に水をたっぷり含ませてから加熱する！

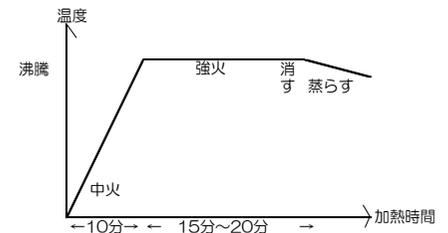
お米を水+加熱で糊化させる(β でんぷん \rightarrow α でんぷんへ)
30分~1時間くらい水につける

加水量

加える水の量は、お米の重さの1.2倍程度を目安に！
米のカップ 1杯は150gです。

加熱

沸騰するまで10分程度、沸騰したら15~20分待つ
グラフを覚えておくと◎



11月の給食について



11月24日は和食の日です。「自然を尊ぶ」という「食」に関する「習わし」＝「和食 日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の素晴らしさを改めて再確認し、食べ継いでいきましょう♪