

給食室の窓から

2020.10

夏の暑さがなくなり、段々とすずしさが感じられるようになってきましたね。
体調を崩さないよう、お過ごしください。

秋のおいしさを味わってみよう！

実りの秋、食欲の秋がやってきました。お芋やきのこ、果物に新米と子どもたちの食欲も増える時期です。
今月は、新米についてご紹介します。
年中食べられるお米ですが、旬があるのをご存知ですか？涼しくなってきた頃においしい新米が出荷されます。
一般的に9～10月が時期となっています。収穫されたばかりの新米は、古米と違い水分がたっぷりのため
ツヤや香り・粘り・風味がよく、おいしい状態にあります。

よりおいしく炊くコツ！

- ①やさしくクルクルかき混ぜるように研ごう！
力を入れるとお米が割れてしまい、炊きあがりのツヤも損なわれてしまいます。
- ②浸水させてみよう！
しばらく水に漬けておくとふっくらと炊き上がります。
浸水時間の目安は、夏場40分以上、冬場1時間以上です。


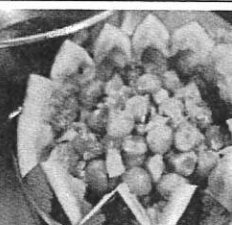


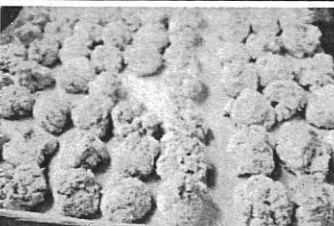

保育園では、年長クラスになるとお米とぎのお手伝いをしてもらっています。
お子さんと一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。おいしく、たのしい時間を過ごせますように。



* 園 HP の給食ページのご紹介 *

園 HP に『給食日記』を新たに設けましたが、ご覧になっていただけましたでしょうか？
毎日更新がんばっていますので、おうちで子どもたちと給食の話で盛り上がりいただけたら
嬉しいです。感想ぜひお聞かせください。お待ちしております。

☆ホームページ抜粋

<p>2020/7/28 ・すいかパンチ</p>			
<p>2020/8/18【昼食】 ・ごはん ・すまし汁（えのき・万能ねぎ） ・マーボー豆腐 ・人参の含め煮</p>		<p>【おやつ】 ・きな粉とおからの のスコーン</p>	
	<p><pick up!> きな粉のスコーンはたくさん並べていっきにオーブンで焼き上げます。 ほら、いいにおいがしてきたでしょ？</p>		