

# 11月 給食だより

2024年11月1日  
社会福祉法人尚徳福祉会  
管理栄養士  
保育園与那原ペアーズ2  
園長

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。温かいご飯がますます美味しい季節となりました。食事の主役として毎日登場するお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。新米もおいしい季節にご飯の良さをお伝えします。

## お米をおいしく食べよう

### ご飯の栄養

- ① 体や脳を動かすエネルギー源となる炭水化物
- ② 肉や魚にも負けない良質なたんぱく質
- ③ 体の調子を整え、健康を維持するビタミン・ミネラル
- ④ 便秘解消や腸内環境を整える食物繊維

4つの重要な栄養素  
が補給できます



### おいしいお米の選び方

**産年\*** お米は新しいほど水分が多くおいしいです。収穫された年が近いお米を選びましょう。

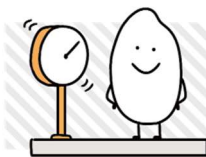
**精米\*** 精米後は酸化がすすむので風味が落ちます。精米時期が新しいものを選びましょう。

**よい粒の見分け方\*** 粒がそろっていて割れやかけが少ないもの。粒が白いものは未熟なので透明なものの方が食感がよいです。



### おいしいお米の炊き方

炊飯前の準備



炊きあがったら



切るようにほぐすのがポイントです。

11月の献立から☆

### 【じゃこねぎおにぎり】

大人4人分

- ・ご飯 茶碗 4杯
- ・しらす干し 大さじ4
- ・ごま油 小さじ2
- ・ねぎ 2本
- ・かつお節 3g
- ・しょうゆ お好み

- ① 炊いたご飯を準備します。
- ② フライパンにごま油を入れ、しらす干しがカリカリになるまで炒めます。
- ③ みじん切りにしたねぎを②に入れて炒めます。
- ④ ③にかつお節を加えて炒り、最後にしょうゆで香りを付けます。
- ⑤ ご飯に混ぜておにぎりにしたら完成です。

シンプルな味付けなのでお米をおいしく  
食べられます。