



# 給食だより



## 旬の野菜

9月の旬の野菜は「さつまいも」と「梨」を紹介しました。

### 赤ちゃん・うめ組

さつまいもを見せると、「おいもー！」と、元気な声が返ってきました。

### ゆり組

触って、持って、転がして、手触りを楽しむ姿が見られました。

### きく・さくら・ふじ組

梨とりんごの違いを学びました。色や食感、梨はジュークジュークしているなどの声があがりました。



## ～新米の季節です～

今年もお米の収穫が始まり、新米が出回る季節になりました。

おいしく新米を食べるためには、「保存方法」と「炊き方」がポイントです。



### 〈保存方法〉

最適な保存場所は冷蔵庫の野菜室です。精米後は時間が経つと味が落ちますが、15度以下で保存するとそれが防げ、害虫も出ません。保存の際は、袋から密閉できる容器に移し替えるのがベスト。販売されている袋には細かな穴が開いています。立てて置くことができる容器やペットボトルがおすすめです。

### 〈炊き方〉

新米は米粒がやわらかいので、洗いすぎは禁物です。いつも通り炊いて粘りが気になる場合は、水加減を少なめに調節しましょう。浸水はいつもよりやや短めに。じっくり低温浸水させても良いです。粘りが出やすいので、新米モードや早炊きモードなど高火力・短時間で炊き上げることがおすすめです。