



食いく・保いくたより



令和7年11月

おいしい新米の季節です

お米の♡ひ♡み♡つ♡♡

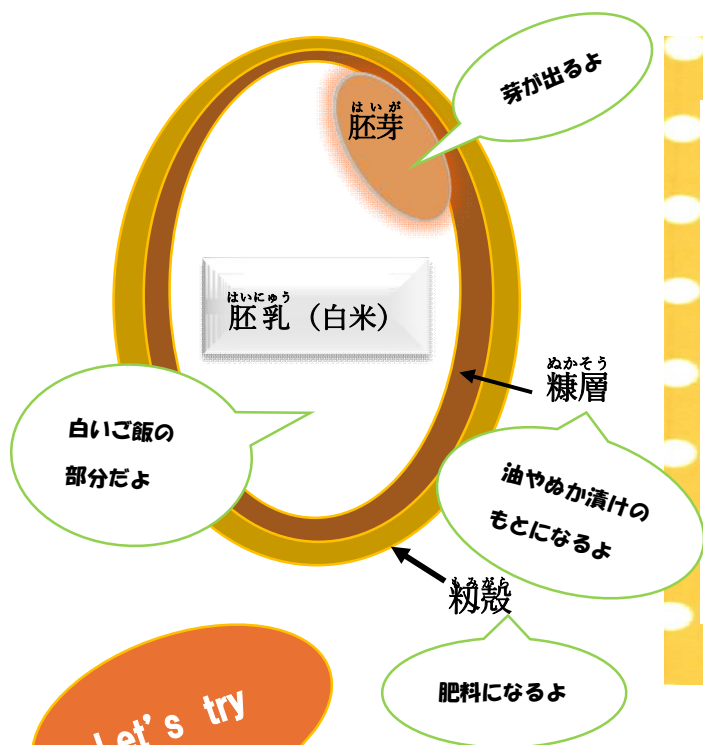
秋はお米の収穫シーズン！スーパーやおうちでも「新米」という言葉を見かける季節になりました。
新米はその時にとれたばかりのお米のこと。みずみずしくてふっくらツヤツヤ！
炊きたての香りも格別。そんなお米の中にはおいしい秘密がギュッとつまっています。



お米の中身をのぞいてみよう♪



お米は小さな種。いろんな部分でできています。



糠層・胚芽

食物繊維やビタミンB1・B6・マグネシウムや鉄が含まれています。

胚芽から新たな命をつなぐ芽が出ます。

精米した後に出る米糠からは、米油がつくられたり、ぬか漬けに使われたりします。

胚乳

私たちが日ごろ食べている白いご飯は、この部分にあたります。炭水化物でできていて、甘味があり柔らかく体を動かすためのエネルギーがたっぷり含まれています。

Let's try

お家でできるお米あそび

観察してみよう！

お米をルーペでのぞくと表面にキラキラした模様が見えるよ。

ご飯のにおいをかいでみよう！

炊きたてのごはんの香りを親子で楽しんでみましょう！

おにぎり体験！

好きな具材を入れておにぎりをつくって食べてみよう♪

お米つぶつぶクイズ

Q1、お茶碗いっぱいにお米は何粒入っているでしょうか？

Q2、お米1粒から何粒のお米ができるでしょうか？

答えは次のページにあるよ！
みんなで考えてね！！





保育所給食調理室より

調理師さんインタビュー

第一弾！！



初回を飾ってくれるのは中川調理師です！
パチパチパチ～



★★★プロフィール★★★

勤務歴：25年

趣味：うさぎの世話

好きな野菜：かぼちゃ

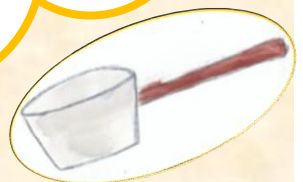
好きな給食：鶏つくねスープ

給食を作るときに気をつけている事は？

たっぷりの昆布とかつお節でおいしい出汁をとり、素材の味を活かした給食作りを心がけています。
衛生面をはじめ自身の体調管理にも気をつけています。

どんな時にやりがいを感じますか？

「給食大好評だったよ！」「おかわりをたくさんしていたよ！」「みんなが給食を楽しみにしているよ」と言ってもらえた時や、給食を残さず食べてくれた時です。



大変な事はなんですか？

調理の前に...

キ/コ類の根元からカットしたおがくずが残っていないか、野菜に傷んだ部分がないか、虫がついていないか、米に「米くい虫」がついていないか...などを確かめるのが大変です。一生懸命見えています。

細かいところが見えにくい...

それは老眼のせい？(笑)

