



給食だより 10月号

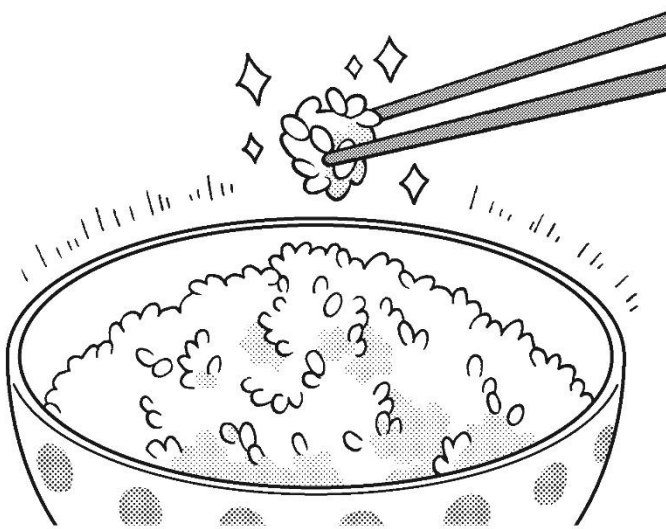
令和5年9月29日

渋谷区立西原小学校

校長 曾我 泉

栄養士 高樋 翠

おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

©少年写真新聞社2023

ご飯がすすむ！

給食レシピ のりの佃煮

◇材料（10人分）

- ・もみのり 10g
- ・干しひじき 2g
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ3
- ・みりん 小さじ1/2
- ・かつおだし カップ1/2

◇作り方

- ①砂糖～かつおだしまでを加熱する。
- ②①が沸騰してきたら、のりとひじきを加え、トロットとするまで煮詰める。

もみのりがなければ、
焼きのりでも作れます。

