



10月 きゅうしょくだより



令和3年度 志木市立志木第二小学校



日ごとに涼しくなり、秋の訪れを感じられるようになってきました。
朝、夕と日中の気温差の変化により体調をくずしやすい季節です。
いつも以上に体調管理には気をつけましょう。

今月の生活目標は・・・



給食の話題や食後の過ごし方を工夫しよう

秋は、栗、さつまいも、梨、ぶどう、新米が採れる季節です。
多くの食材が旬を迎える秋は、いつもより食欲がまします。
給食でも、10月から『宗岡こしひかり』の新米を提供します。
そして、秋メニューといたしまして、さつまいもを使用した、
コロッケや、パイ、きのこごはんや、栗ごはんなど、旬の食材を
取り入れた給食が多くでてきます。
秋を楽しみながら、給食を味わってほしいです。



新米の季節到来 お米をおいしくたべよう



お米は“生鮮食品” 密封して製造保存

お米は乾物の仲間と思われがちですが、精米されたお米は
“生鮮食品”です。
鮮度が命なので、精米日を確認するとよいかと思います。
精米してから2週間から1か月以内に食べきれぬ量を購入するの
がおすすめです。

お米は酸素と湿気に加え、高温の環境が苦手です。
場所に余裕があるなら、買ってきたお米は小分けにし、密封でき
るポリ袋か容器に移し替え、冷蔵庫で保管しましょう。ビニール
袋の米袋には、空気を通す小さな穴が開いているので、そのまま
保管すると、酸素や湿気を通してしまいます。

精米されたお米はもみやぬかが取り除かれ、いわば丸裸の状態。
においを吸収しやすいので、においの強いものの近くに置くのは
避けてください。



フライパンでご飯をたいてみよう！ご飯を炊く道具は、炊飯器や土鍋だけではありません。

ご飯の工程、「沸騰」「蒸し煮」「蒸らし」を応用すれば、フライパンでも炊くことができます。



※お米2合を1時間から2時間吸水させておく。

①沸騰（10分）

給水後、フライパンにお米と水400mlを入れ
フタをします。弱火～中火の間で約10分。

表面にぶつぶつと穴が開いて
沸騰してきたらフタをとり、
木べらでかき混ぜます。



②蒸し煮（10分～15分）

フタをして、さらに10分～15分ほど火にかけます。
水蒸気を逃がさないよう、沸騰したら決してフタを
開けない。パチパチという音がしてきたら

水分がなくなってきた合図なので
最後に10秒ほど強火にして
火を止めます。



③蒸らし（10分）

フタをしたまま、10分ほど余熱で蒸らします。
米粒の周りに残った水分が吸収され、粘り気
のあるご飯に炊きあがります。

蒸らし終わったら、飯返しを
忘れずに。



