



龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園  
10月号



## 新米の季節になりました



新米は水分が多く、香りや甘みが多いのが特徴です。保育園のお米も徐々に新米に切り替わる予定です。

ご家庭でもぜひ、新米のおいしさを味わってみて下さいね！



### ～美味しく炊くポイント～

☆新米は柔らかいので優しく研ぎましょう！

☆水分が多いので、普段よりも水の量を減らしましょう！



## 新米は塩おにぎりにするのもおすすめ！！

保育園で作るおにぎりには、日本伝統の作り方でじっくり作った海水100%の国産塩を使っています！  
現在の方法で作られている塩に比べ、マグネシウムやカルシウム・カリウムなどのミネラルが多く含まれ、塩辛いだけでなく甘みや旨味を感じることができます！

塩おにぎりは、塩のおいしさと、お米のおいしさをどちらも味わうことができます！！

