

ごはんだより

令和8年10月発行
石浦龍華会 栄養士

～新米の季節になりました～

新米は水分が多く、香りや甘味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、新米の美味しさを味わってくださいね。龍華会では月に一回、七分づきの有機米を給食室で炊き上げます。農薬や化学肥料に頼らず作られた安心して食べられるお米です。



～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！
☆浸漬時間はいりません。
☆水分が多いので、普段よりも水の量を減らしましょう！
☆炊くときは水の吸収スピードが速いので高い火力で一気に炊き上げる方が美味しく仕上がります。早炊きがおすすめです。

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、
塩辛いだけでは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！！



村上さんのとうもろこしをおやつで食べました☆



【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	1人1日 - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	520	19.5	16.9	250	2.5	160	0.33	0.29	25	5.2	1.9
目標量	570	23.5	15.8	288	2.5	215	0.22	0.3	17	3.4	1.5
3歳未満児	445	15.7	13.6	220	2.2	130	0.27	0	0.24	4	1.6
目標量	480	20.0	13.3	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は43%、未満児は50%を摂取することを目標としています。