

ご

は

ん

だ

よ

り

令和7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！

☆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！！

＊10月の栄養価（1日平均）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 536kcal |
| たんぱく質 | 23.2g   |
| 脂質    | 14.6    |
| 食塩    | 1.5g    |



### ～感謝の気持ちを育みましょう～

お米は日本の風土を生かして育んだ伝統的な日本の主食です。お米を作ってくれた人、運んでくれた人、料理してくれた人、美味しく育ってくれたお米に、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」という習慣をみにつけたいですね。