

きゅうしょくだより

2018.11.01.

◎お米のおいしい季節です◎

実りの秋です。お米は秋の味覚の一つです。スーパーなどに並んでいるお米に「新米」というシールも貼られています。

私たちが普段から食べているお米にはたくさんの炭水化物が入っています。体を動かすエネルギーとして欠かせない食品です。近年は食生活の欧米化によりお米を食べる量が昔より少なくなったと言われています。

お米を中心とした食事は、肉・魚・卵・野菜・豆類などのおかずと組み合わせやすく、健康で過ごすための栄養バランスを上手に取ることができます。そしてご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収されます。そのため腹持ちが良いです。食べすぎに注意は必要ですが、適量をよく噛んで食べると肥満防止にもつながります。時には今日は何回かんで食べよう！という日があってもいいですね。お米を育ててくれた人に感謝の気持ちを持ち、おいしく食べましょう。

新米のおはなし

新米はJAS法という日本農林規格に基づき収穫した年の12月31日までに精米され包装したものを言います。

新米が収穫される時期は地域や品種によって違います。基本

は秋の味覚といわれているので9月～11月頃で西日本のほうから北上してきます。早いものだと九州のお米で8月頃から出ます。

ちなみに沖縄県石垣島では6月下旬から7月上旬に新米がでること

もあるそうです。九州地方から始まり、四国・関東・北陸・東北・北海道へと収穫・出荷が続いていきます。東北の有名なお

米が来るのがだいたい10月頃になります。同じ地域でも品種を

変えることで11月になってから米を収穫し、出荷できるそうです。お米は生鮮食品です。購入して2～3週間がおいしく食べ

ることができるといわれています。購入後は低温で陽のあたらない場所に保存しておくといいですね。家庭だと冷蔵庫が最適です。新米を炊くときはいつもの水加減より少し少なめの水で炊くとおいしく炊きあがりますよ。

お米の銘柄表

いろいろな種類のお米があるけど……どっちがうの？

味や食感で好みのお米を選んだり、季節ごとに変えてみるのも楽しいですよ！

しっかり&もちり

こしひかり	つや姫	てんたかく	はえぬぎ	きらら397	むつほまれ	まっしぐら
こしいぶき	青天の霹靂	ななつぼし	あきたこまち	ななつぼし	ふさおとめ	つがるロマン
ゆめぴりか	ひとめぼれ					

しっかり&あっさり

やわらか&もちり

ミルクィーン	夢ごち	かぐや姫	ササニシキ
--------	-----	------	-------

やわらか&あっさり

おすすめレシピ

れしぴは4人分です

《たきこみごはん》

ごはん	3合分
ツナ缶	2缶
えのきだけ	1/2袋
みりん	10g
しょう油	6g
しお塩	少々
冷凍グリーンピース	10g

☆今回紹介した食材以外にもどんなものをいれてもおいしくできます◎

たとえば…鶏肉・豚肉・牛肉や、しらす、さば缶、油揚げ、ごぼう
みずに水揚げのこ、ひじき、にんじん、きのこ類など

れしぴは4人分です

- えのきだけは食べやすい大きさに切る
- フライパンにツナを油ごと入れて炒める
(ツナの油が苦手な時は入れなくてもOKです)
- 食べやすく切ったえのきだけを入れてさらに炒める
- みりんとしょう油、しお塩を入れて味を調える
- 冷凍グリーンピースを入れる
- 3合分の米を洗い炊飯する
- 炊けたご飯に具材を混ぜて完成

ご飯を炊くときにきのこなどの食材と一緒に炊き込んでみてもできますが、後で混ぜると失敗もなく簡単に作ることができますよ♡

今が旬の食材

さんま
さつまいも・かぶ
ほうれん草
ブロッコリー
かき・りんご

☆ 11がつ めにゅー ☆

げつ	か	すい	もく	きん	ど
● = たまごりょうりのめにゅーです。 めにゅーのとなりにかいてあるきいろのめにゅーに へんこうします。			1	2	おやすみ
			がーりつくらいす びかんで・で・ぼじよ (ほりびあのとまとにこみ) だいずさらだ りんご	ごはん こうやどうふのにくどうふ きゃべつのしおもみ みそしる(さつまいも・こまつな) りんご	
			とうにゅう ほしいも うすやきせんべい	ぎゅうにゅう ふのしゅがーくつきー	
5	6	7	8	9	10
ごはん ちりこんかーん まっしゅぼと きゃべつすーぶ りんご	ごはん ぎせいどうふ かぶのあまずつけ みそしる(さといも・ほうれんそう) かき	げんまいごはん やきざかな(さんま) うのはな にまめ(たいしょうきんとき) とんじる	ばたーろーる とりにくのとまとに さつまいもさらだ たまごすーぶ かき	＊にじいろめにゅー＊ おきにいり	ごはん ぶただいこん ほうれんそうのおひたし みそしる(じゃがいも・たまねぎ) みかん
ぎゅうにゅう ばななとうにゅうまふいん	ぎゅうにゅう ふういどおさつ	とうにゅう ふるーつよーぐるとぜりー	ぎゅうにゅう たきこみごはん		ぎゅうにゅう げんじばい ゆきのやど
12	13	14	15	16	17
きのごすばげってい はくさいのごまあえ さつまいものれもんに ばなな	しょくばん しゃけのふらい ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ かき	ごはん ぶれっどおむれつ●(とりにくのそてー) こまつなのさらだ けんちんじる りんご	ざっこくまい かんしゃせつかれー (みんなの おうちから もってきた やさいで かれーをつくります) だいずさらだ りんご	＊にじいろめにゅー＊ ちゅうごく	ごはん こうやどうふのにくどうふ きゃべつのしおもみ みそしる(さつまいも・こまつな) りんご
ぎゅうにゅう こめこのにんじんくつきー	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう いりこ(あおのりあじ) ちーずおかき むーんらいと	とうにゅう ほしいも うすやきせんべい		ぎゅうにゅう ふのしゅがーくつきー
19	20	21	22	23	24
ごはん ちりこんかーん まっしゅぼと きゃべつすーぶ りんご	ごはん ぎせいどうふ かぶのあまずつけ みそしる(さといも・ほうれんそう) かき	げんまいごはん やきざかな(さんま) うのはな にまめ(たいしょうきんとき) とんじる	ばたーろーる とりにくのとまとに さつまいもさらだ たまごすーぶ かき	おやすみ	ごはん ぶただいこん ほうれんそうのおひたし みそしる(じゃがいも・たまねぎ) みかん
ぎゅうにゅう ばななとうにゅうまふいん	ぎゅうにゅう ふういどおさつ	とうにゅう ふるーつよーぐるとぜりー	ぎゅうにゅう たきこみごはん		ぎゅうにゅう げんじばい ゆきのやど
26	27	28	29	30	
きのごすばげってい はくさいのごまあえ さつまいものれもんに ばなな	しょくばん しゃけのふらい ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ かき	ごはん ぶれっどおむれつ●(とりにくのそてー) こまつなのさらだ けんちんじる りんご	ごはん とりればーのいために じゃがいもとびーまんのそてー みそしる(かぶ・なめこ) りんご	＊にじいろめにゅー＊ たい	
ぎゅうにゅう こめこのにんじんくつきー	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう いりこ(あおのりあじ) ちーずおかき むーんらいと	ぎゅうにゅう りんごぜりー えんとりー		

☆ 11がつ めにゅー ☆

日	曜	ごっくん期(初期～5・6か月～)		もぐもぐ期(中期～7・8か月～)		かみかみ期(後期～9・10・11か月～)		ぱくぱく期(完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーび とりささみのうすくずに ほぐし だいすさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぴかんでてぼじょ きざみ だいすさらだ きざみ りんご	とうにゅう ほしいも うすやきせんべい
2	きん	ぱんがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーび とりささみのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ぱたーろーる やさいすーび とりささみのうすくずに ほぐし さつまいもさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ぱたーろーる たまごすーび とりにくのたまとに きざみ さつまいもさらだ きざみ かき	ぎゅうにゅう たきこみごはん
5	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーび ふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーび ふのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーび ふのうすくずに まっしゅぼてと みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きゃべつすーび ちりこんかん きざみ まっしゅぼてと りんご	ぎゅうにゅう ばななとうにゅうまふいん
6	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと かぶのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのやわらかに つぶし かぶのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのやわらかに かぶのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぎせいどうふ きざみ かぶのあますづけ きざみ かき	ぎゅうにゅう ふらいどおさつ
7	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とんじる やきざかな(さんま) うのはないり きざみ にまめ きざみ	とうにゅう ふるーつよーくるとぜりー
9	きん	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる こうやどうふのにくどうふ きざみ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる こうやどうふのにくどうふ きざみ きゃべつのしおもみ きざみ りんご	ぎゅうにゅう ふのしゅがーくつきー
10	と	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたにくのうすくずに きざみ ほうれんそうのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶただいこん きざみ おひたし きざみ みかん	ぎゅうにゅう げんじばい ゆきのやど
12	げつ	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) ふのうすくずに にんじんのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	つなすばげってい きざみ ごまあえ きざみ さつまいものれもんに きざみ ばなな	ぎゅうにゅう こめこのにんじんくつきー
13	か	ぱんがゆ うすいやさいすーび しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーび しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とにゅうすーび しろみざかなのそてー ほぐし ほいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーび さかなのふらい きざみ ほいるきゃべつ きざみ かき	ぎゅうにゅう やきおにぎり
14	すい	つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる こうやどうふのうすくずに だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる ふわふわおむれつ こまつなのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん けんちんじる ふれっどおむれつ きざみ こまつなごまあえ きざみ りんご	ぎゅうにゅう いりこ ちーずおかき むーんらいと
29	もく	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	つぶしがゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに じゃがいものそてー きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりればーのいために きざみ じゃがいもとびーまんのそてー きざみ りんご	ぎゅうにゅう りんごぜりー えんとりー
8	もく	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
16	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
23	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	