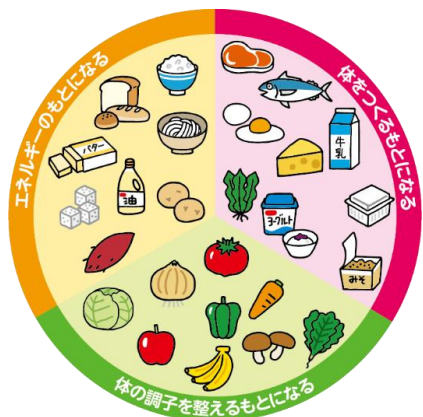




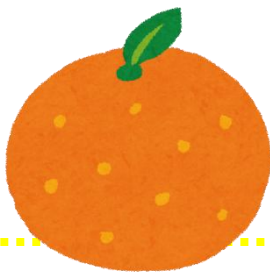
三色食品群はじまります♪

だいち組では毎年、三色食品群の食育を行っています。
みんなが食べている食べ物は、何色の仲間かな？からだの中でどんな働きをしているのかな？どんな味かな？楽しみながらお勉強しましょう♪
クラスで食育を行った後は、毎日の給食で使った食材をだいち組のお当番さんがホワイトボードで仲間分けしてくれます。
2月中旬頃から、給食展示横に展示予定です。ぜひご覧ください♪



いよかん

山口県の萩市で発見された品種で、現在は主な栽培地が「伊予(愛媛県)」であることから、この名で呼ばれています。
皮はやや厚いですが手でも剥きやすく、果肉がやわらかく果汁が多いのが特徴です。
皮に張りつつやがあり、ずっしり重いものを選びましょう。



α化米を食べてみよう

2/6(金)の給食はα化米わかめごはんです

いろは保育園では、防災用にα化米を備蓄しています。
今回、賞味期限による入れ替えのため、α化米わかめごはんを給食で提供します。普段から非常食を食べておくことで災害時に食べる食事への抵抗感が少なくなります。

α化米とは？

α化米とは、炊き立てごはんを急速乾燥したものです。
炊きあがったご飯のおいしさを保ちつつ水分だけが抜けている状態のため、水を足すだけで元通りのごはんに戻ります。
長期保存が可能で、防災備蓄品として重宝されています。

調理方法

- ① 密閉容器にα化米を入れ、米の1.6倍の水を入れます。
 - ② 軽く混ぜて全体が水に浸るようにし、蓋をします。
 - ③ 冷水使用時 60分、熱湯使用時 15~20分待ちます。
 - ④ よくかき混ぜたらできあがり！
- ※ 白米のα化米も、お好みで混ぜ込みごはんの素などを入れるとよりおいしくいただけます。

