



給食だより～秋号～

栄養科
吉岡・小谷野



新米の季節になりました

秋はお米がおいしい季節です。栄養科でも新米が9月下旬頃から提供されます。そこで少しでも秋を感じてもらえたらいいなと思います。

お米をたくさん食べて
エネルギーを蓄えましょう！



お米は8月～10月に収穫されています。それらのお米を新米と呼ぶのはその年の12月31日までで、年を越えた1月1日からは新米とは呼びません。



↑この大きな釜で
↑お米を炊いています

新米が古米よりもおいしいのにはいくつか理由があります。新米は収穫されたばかりなので水分が多くみずみずしさが特徴です。また粘り気があり、香りと風味が古米よりも豊かです。もちろん古米には古米のよさもあるため好みや調理方法によってうまく使い分けることも良いと思います。



↑この釜は
お粥調理器です！！

秋の食材クイズ

中国から伝わり江戸時代にはおなかを満たす食べ物として日本中に広がった野菜は何でしょう？

1. かぼちゃ



2. じゃがいも



3. さつまいも



正解は③のさつまいも さつまいもには、食物繊維が沢山あり、腸をキレイにし体の調子を整えてくれる成分があります。



栄養相談・栄養指導の予約を随時受け付けておりますので総合受付又は担当医師にご連絡下さい。