

ドリンクをまぜましょう。

副菜皿

牛乳

パリパリ海藻サラダ

深皿

チキンライス

飯椀

かぼちゃの米粉ポタージュ

米粉とは、お米を細かく砕いて粉状にしたものです。お米はごはんとしての食べ方が主流でしたが、最近はパンやケーキ、麺などに加工した新しい食べ方が注目されています。



お米の消費量は年々減少し、使われない水田が増えています。水田は“自然のダム”と言われ、稲を育てるだけではなく、大雨の時などに水を蓄え洪水を防ぐとともに、様々な生物のすみかになっています。



お米を消費することは、日本の水田を守り、食料自給率アップに貢献することになります。最近ではスーパーでも手に入るようになってきた米粉。おうちでもぜひ、揚げ物やお菓子に米粉を活用してみたいはいかがでしょうか。今日は、ポタージュに米粉でとろみをつけています。

## 給食室の様子



かぼちゃ・じゃがいも・玉ねぎをスープで煮込み、ミキサーにかけ、米粉でとろみをつけました。

ワンタンの皮をパリッと揚げて、サラダに加えました。

