

米で簡単クッキング

さつまいもご飯

材料(4人分)

- サツマイモ1/2本
- 米2合
- 水2カップ
- 酒大さじ1
- 薄口しょうゆ小さじ1
- 塩小さじ1/2
- ごま塩適宜

作り方

- ①サツマイモは1.5cm 角に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ②炊飯器に洗った米、水、調味料を加え、30分浸す。
- ③②に水気を切ったサツマイモを加え、炊飯器のスイッチを入れ、炊き上げる。
- ④器に盛り、お好みでごま塩をかけていただく。



◆1人分の栄養価
エネルギー 322kcal
たんぱく質5.2g 脂質0.8g
カルシウム19mg 塩分1.0g



吉永さんちの米

【米】
米は日本人の主食であり、炭水化物やたんぱく質の他にビタミン、ミネラル、食物繊維などを含む優れた食品。主食の米におかずを組み合わせて、よりバランスが取れた食事となる。ご飯はパンよりも腹持ちがよくカロリーも低いので、ダイエットにもおすすめ!

芳賀町と聞いて思い浮かべる風景のひとつが一面に広がる田園風景。芳賀町は県内有数の米どころとしても知られています。芳賀町の小中学校では、子どもたちに安全で美味しいご飯を食べてもらおうと、給食に100%芳賀町産の米を使用しています。

吉永能成さん宅(稲毛田)でも、栽培した米や野菜の一部を循環システム研究会を通して学校給食に納入しています。野菜の栽培にあたっては、化学肥料をなるべく使用せずに、自然に還る鶏ふんなどを使用しているそうです。吉永さんは「安全な地元産の食材を使った給食は、子どもたちの成長にも良いはず」と話します。

秋は新米の季節。「精米したお米を家庭で保存するときは、食べる分を小分けして冷蔵庫で保存すると美味しさが長持ちするよ」と吉永さんからのアドバイス。

秋の恵み、おいしい新米を味わおう!



循環システム研究会では、学校給食用の米および食材を納入して下さる生産者を募集しています。詳細は10月10日までに循環システム研究会【☎・FAX028(677)8210】にお問合せください。

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 締切は毎月15日。

あやね
塩田 綾音ちゃん
(上延生)

喜久さん★知恵さん
毎日、幼稚園で教わった歌をメドレーで聞かせてくれ、家族を笑顔にしてくれるわが家のアイドルです。



わか
戸口 和香奈ちゃん
(東水沼)

康宏さん★まりさん
アンパンマンが大好き。来年から幼稚園、みんなよろしくね～。



きりとり

3213390001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係 行先

料金受取人私郵便
宇都宮東郵便局
2202
差出有効期限
平成21年8月
31日まで



(山折り)

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます