

きょう ことししゅうかく しんまい  
今日のごはんは今年収穫された「新米」です。

しんまい すいぶん おお ふく た とき  
「新米」は水分を多く含んでいるので、炊く時は  
みず りょう へ た こめ ねば  
いつもより水の量を減らして炊きます。お米に粘り  
か あまみ  
があり、よく噛めば甘味もあります。

ことし みの かんしゃ こ  
今年の実りに感謝の気持ちを込めて、

あじ  
味わっていただきましょう！





ごはん、さばのみそ煮、ゆかい和え、沢煮碗