

# おいしい“ごはん”で すくすく健康



まいつき にち ひ  
～毎月17日は“いなの日”です～

いながわちよう いなさく  
猪名川町の「いな(17)」と稲作の「いな(17)」

ひ  
“いなの日”には、みんなでおいしい“ごはん(米)”を食べよう！！

## みんなでチャレンジ！

◆ どなべ つか はん た  
土鍋を使っておいしいご飯を炊いてみよう♪ ◆

### ざいりょう (材料)

こめ ごう しーしー みず しーしー  
・ 米 3合 (540 c c) ・ 水 3カップ (600 c c)

### た かた (炊き方)

1. 米を研ぎ、30分ほど浸水させ、ザルにあげる。

2. 土鍋に米と水を入れ、蓋をして、強火にかける。



フツフツフツ～ → シューシューシュー

3. 沸騰したら、弱火にして、12分ほど炊き続ける。



コトコトコト・・・

4. 火を止めて、蓋をしたまま、15分間蒸らす。



みみ す  
耳を澄まして、  
どなべ なか おと  
土鍋の中の音  
を聞いてね！

できあがり～



ごはん  
おいしく  
食べよう！

### ・・・ごはん(米)を食べるメリット・・・

しゅしょく こめ しゅさい ふくさい  
「主食」を“ごはん(米)”にすると「主菜」「副菜」がそろっ  
にほんがたしゅくせいかつ じっせん えいよう  
た日本型食生活を実践しやすく、栄養バランスがとれます。