

給食だより



葉っぱの色が変わり、紅葉が進んできました。お米や色々な野菜は収穫の時期を迎えて実りの季節です。おいしい食べ物がたくさん出てきて楽しみです♪

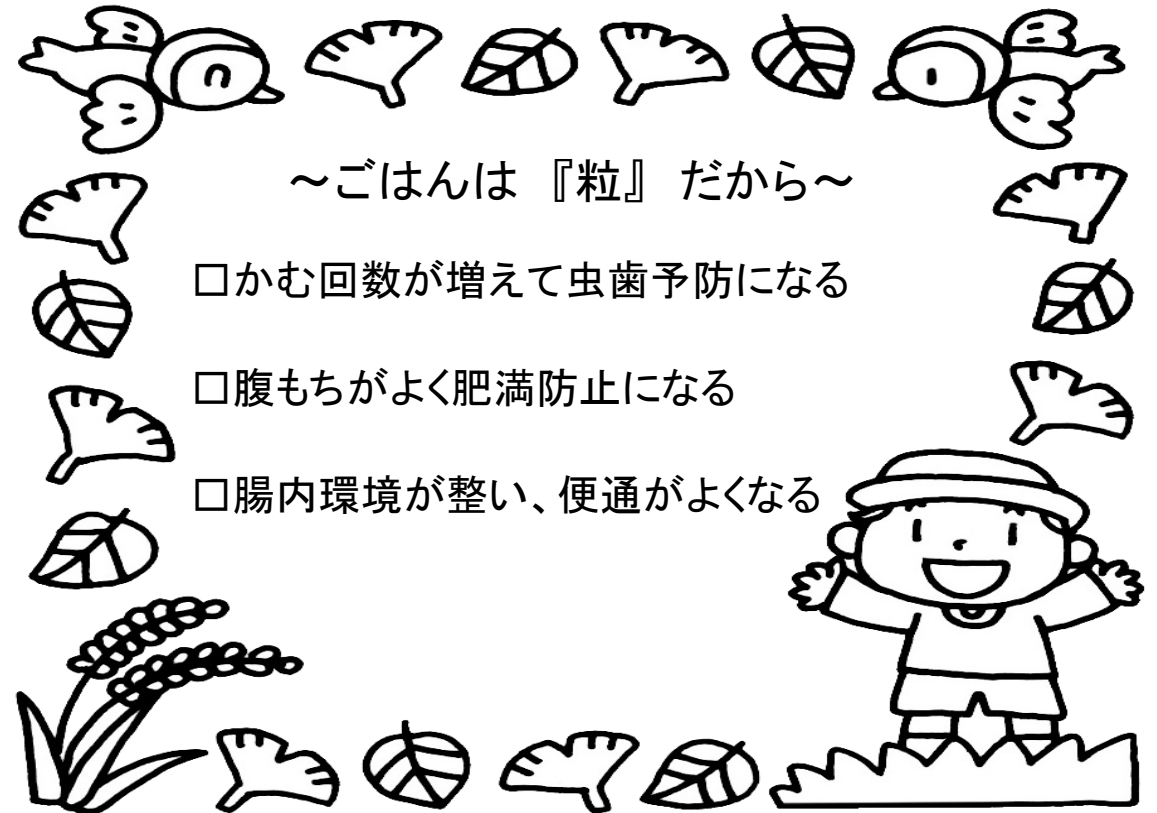
園の周りは少し前まで黄金色にかがやく田んぼが広がっていましたが、稲刈りが終わり、すっかりさびしい景色になりました。しかし、食卓には今年とれたてのおいしい新米が並び、華やかになります。新米は白くピカピカにかがやき、食べた時甘みがあってとてもおいしいです。

ハロウィンを楽しもう



10月31日はハロウィンです。秋の収穫を祝い、先祖の霊を迎え、悪霊を追い払う、日本でのお盆のような行事です。海外では子どもが仮装をして街を歩き、大人からお菓子をもらうという習慣があります。

今回はそんなおいしいご飯の魅力を紹介します。



～ごはんは『粒』だから～

□かむ回数が増えて虫歯予防になる

□腹もちがよく肥満防止になる

□腸内環境が整い、便秘がよくなる

天かすおにぎり

天かすが入っていて、いつものおにぎりとは違った味付けです。子どもたちに人気です。

- 【材料】 4個分
- ごはん 320g
 - 天かす 4g
 - 小ねぎ 20g
 - めんつゆ 大さじ1/2
 - 塩 少々

- 【作り方】
- ①小ねぎを小口切りにする。
 - ②小ねぎは炒めたり、めんつゆでさっと煮てから使ってもいい。
 - ③天かす、小ねぎ、めんつゆ、塩を混ぜる。そこに、ごはんを入れて混ぜる。

～ごはんのクイズ～

- Q1 ごはんになるのは、稲のどの部分？
 ①種 ②茎 ③根っこ 答え:①
- Q2 稲の花1つはどのくらいの間、咲いている？
 ①1～2時間 ②1～2週間 ③1～2ヶ月 答え:①