



秋は新米の季節です

平成30年 厳浄寺保育園

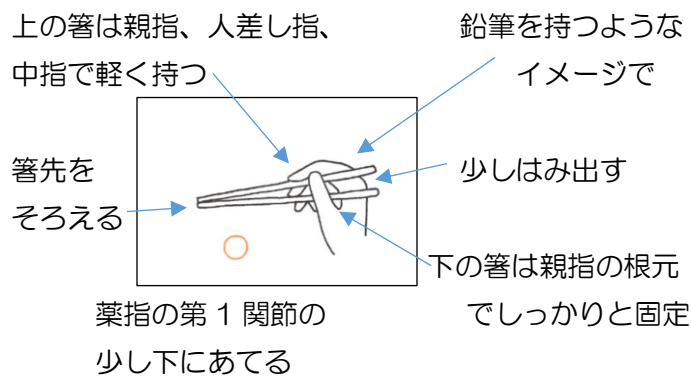
日本の米どころと言えば、北海道や東北地方、新潟県などです。以上をみると北の地域が米作りに適していることが分かります。ところが鹿児島でも米作りはあちらこちらで行われています。特に、吹上町のお隣、金峰町では早期米が盛んに植えられ、通常秋に収穫される稲刈りが暑い夏の時期に行われ、南さつま市の農作業の風物詩となっています。

日没もだんだん早くなり、秋の気配が感じられるようになってきました。「味覚の秋」「スポーツの秋」とも言われ、体を動かすのに快適な季節です。体を動かしておなかすくと、食欲も増します。これからの季節は子どもさんと一緒に体を動かし、秋の実りをおいしく味わってみてはいかがでしょうか。

先月の食育活動

9月の食育では、ゆり・うめ・もも組を対象にお箸の持ち方を中心とした食事のマナーについて一緒に学びました。鉛筆を箸に見立てて、正しい箸の持ち方の練習をしました。日本の食卓における礼儀作法を知ることは人間性を育むという点でも大きな影響力を持ちます。正しい使い方を身につけ、マナーを守り、食事の時間をより楽しいものにしてほしいものです。

【正しい箸の持ち方】



《してはいけない箸使い》



ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています



10月10日は【目の愛護デー】

一生使う2つの目を大切にしましょう！ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。

◇ビタミンCを多く含む食品(100g当たり)

柿	イチゴ	みかん	ブロッコリー	じゃが芋
70mg	62mg	32mg	120mg	35mg

新米を美味しく炊くコツ (オススメは県内産!) ☆◆

- ごはんを美味しく炊くコツ
- ① **手早くとぐこと!**
最初は水の吸水率が高いため、すぐにすすがないとぬか臭くなります。
 - ② **といだお米を水に充分浸すこと!**
お米の芯まで水を浸透させると、でんぷんのアルファー化(糊化→こか)を助けるのでご飯に芯が残りません。

*子どもさんと一緒に米とぎにチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか？

先月の人気メニュー

第1位

- ・五目焼きビーフン
- ・もやしとニラのスープ



第2位

- ・野菜のドライカレー
- ・マカロニサラダ



第3位

- ・鶏の竜田揚げ
- ・野菜炒め
- ・野菜のスキムスープ

