



9月 給食だより



令和元年9月10日 こどものいえ保育園 小林里穂

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、美味しいお野菜、お魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。

9月 ごはんはパワーと健康のもと

お米は肥満・糖尿病予防食

ごはんのエネルギーは100g当たり168kcalでそれほど高くありません。大人茶碗一杯(160g)のごはんのエネルギーは、ショートケーキの2/3、ラーメンの1/3です。最近「ごはんを食べると太る」と言われることが多いですが、そうではありません。ごはんはデンプンがゆっくり消化されるので腹持ちが良く、太りにくいです。ゆっくりよく噛んでお米の甘さを味わいながら食べることが大切です。

お米の美味しさを伝えよう！

日本人が日本のお米をおいしく感じるのは、子どもの頃から食べてきたからです。お米を子どもの頃から繰り返し食べることでその味を脳に記憶し、おいしさの基準にしてきたのです。これからの子どもたちにも、日本のお米をおいしいと感じる嗜好を育てていきたいものですね。



8月5日にクッキングを行いました！

収穫した野菜でカレー作りをしました。ばら組さんには野菜を洗ったりピーマン・パプリカの種をとってもらい、ひまわり組さん・さくら組さんにはピーラーや包丁で皮むきや、野菜を切ったりしてもらいました。ピーラーは初めてで少し難しかったようですが、先生と一緒に綺麗に剥くことが出来ました。そしていよいよカレー作り♪みんなで「美味しくな～れ！」と言いながら作りました。みんなで作ったカレーはとても美味しく出来上がり、おかわりも沢山してくれました。

