



きゅうしょくだよいい11月号

令和5年
こぐま保育園
栄養士 工藤

ようやく涼しくなり秋を感じるようになってきました。

秋は「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」ですね。この季節は「実りの秋」といわれるように、色鮮やかで美味しい食べ物が出回ります。給食でも秋の味覚をたくさん取り入れています。目と舌で「食欲の秋」を楽しみましょう！

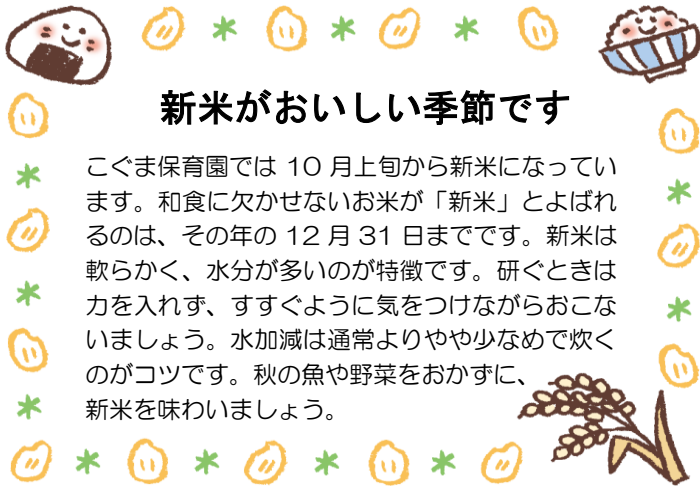


11月8日は「いい歯」の日

いい歯の日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「2080運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！

ひと口30回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けましょう！
よく噛むとこんなに良いことがいっぱい！！

- 唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする
- 脳に酸素や栄養が循環しやすくなる
- 満腹感が得られ、肥満の予防につながる
- 歯並びがよくなり、虫歯予防につながる



新米がおいしい季節です

こぐま保育園では10月上旬から新米になっています。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すすぐように気をつけながらおこないましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかずに、新米を味わいましょう。



あきたこまちの特徴

あきたこまちの味の特徴は、コシヒカリを親に持つので、お米の旨みや甘味が強い点を引き継いでいますが、味が濃すぎないので案外あっさりとお食べられるのが特徴です。味が濃すぎないお米なので、ほどよくお米と素材の美味しさを調和してくれるため幅広いおかずに合うお米と言えます。

保育園ではあきたこまちを使用しています

10月 誕生日会おやつ

先月の誕生日おやつはキャラメルアップルパイを作りました🍎💕
手作りのキャラメルソースに甘く煮たりんごを合わせてパイ生地で包み、焼きました☺️サクサクと美味しそうな音を子どもたちが耳元で聴かせてくれました。おかわりも完食でたくさん食べてくれて良かったです。来月は20日（月）にお誕生日会をする予定です。
お楽しみに♪

