



給食だより

2021年 11月
イトンちどり保育園

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、
元気いっぱい秋を満喫しましょう。



ご飯と大豆はとっても仲よし

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、
ご飯と大豆製品と一緒に食べています。一緒に食べることで、お互いの足りない栄養を補いあってくれます。



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



米の利点

1・安定して食べることができる

国は、お米の生産調整を行い、安定した価格で購入でき、日本の主食として守られている食べ物です。

2・子どもにとって食べやすい

お米は、炊くことである程度の粘度がでるため、噛みやすく、お米を炊く水分量を変えて子どもの発達に合わせて調理することができます。

3・栄養のバランスがとりやすい

ごはんを中心に、主菜(肉・魚・卵・大豆)と副菜(野菜・芋・海藻)を揃えることで栄養バランスが整います。

11月24日は和食の日

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2・3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉、野菜や芋、豆類等の料理、だしのきいた実たくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合

左ききの場合

