



こども園 いしはら
給食室 No228
2024.9.27(金)

いただきますーす！！

食欲の秋、実りの秋がやってきました。

美味しいものを食べて、美しいお月さまをみてたくさん楽しみたいですね。

給食のおやつで「梨」があったので、前の日に子どもたちに「梨」を見てもらって「これ何かわかる？」すごく自信満々で「りんご！！」、とっても小さな声で「梨」。そこで隠し持っていた真っ赤なりんごを出すと「えっ」と子どもたち。両者を触って、見て、匂いをかいで、違いをわかってくれました。

9月のお楽しみメニュー！！

秋のサンドイッチお弁当

ツナ・卵のサンドイッチ、鶏の照焼ピクルス、オレンジ（乳児はみかん缶）、りんごジュースでみんなで楽しいお弁当タイムができました。乳児さんも幼児さんもとてもしっかり食べていて、あっという間になりました。「美味しい！」と喜んで食べていました。すみれ組と幼児組は、引換券と交換で「サンドイッチお弁当下さい」としっかり言えました◎



お月様のそぼろ丼 カニ風味サラダ みそ汁

さつま芋をまんまるお月様に見立てて見ました。「お月さまに見えてるかな～」と聞くと「みえてる～」と子ども達が答えてくれて良かったです。



「ごはん」の魅力再発見

1・エネルギーとなる炭水化物がとれる

炭水化物には、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるデンプンは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちが良く、長時間エネルギーを供給してくれます。



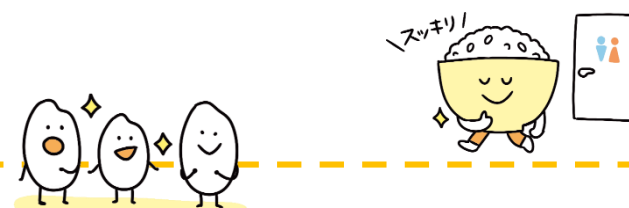
2・良質なたんぱく質がとれる

お米には、体を作るために欠かせないタンパク質も含まれています。お米のタンパク質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なタンパク質とされています。



3・食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。



美味しいお米の炊き方 お米を炊くにはちょっとしたコツがあります

・炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

・炊き上がったら

★切るようにほぐすのがポイント



蒸らす

すぐにほぐす

- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ