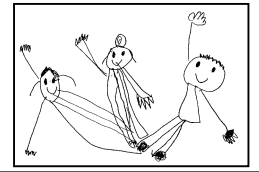




あさか

# 食育だより



北朝霞保育園5歳児作品

2018年10月

秋晴れの心地よい季節となりました。色づく木の葉に、ますます秋の深まりを感じます。10月といえば運動会ですね。お天気に恵まれ、楽しい運動会になるよう祈っています。



## お米について知ろう！

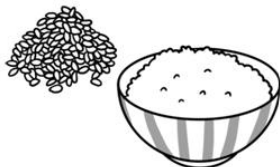


秋はお米をはじめとする穀物や野菜、果物などが収穫できる季節です。実りの季節、秋。美味しい秋を楽しみましょう！今月の食育だよりでは、お米についてお伝えします。



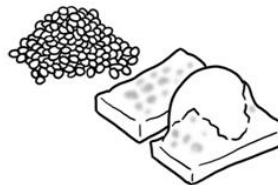
《 お米の種類 》 お米は、大きく分けると2つの種類があります。

うるち米

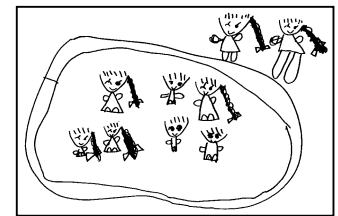


「ごはん」として食べるお米です。米粒は白く、少し透き通っています。

もち米

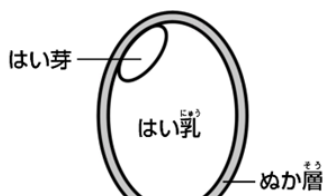


お餅やお赤飯などに使われるお米です。米粒は白く、うるち米より少しまるみがあります。



《 ごはんのお米 》

私たちが食べているお米は、稲から「もみ」を取り、「もみがら」と「玄米」に分けます。玄米は食べやすくするために、表面を削り、精米することで、一般的に食べられている精白米になります。保育園では、はい芽を残した「はい芽精米」を食べています。はい芽には、糖質栄養素(炭水化物)の代謝を助け、エネルギーに変えるビタミンB1などのビタミンが豊富に含まれています。



【 玄米 】



【 はい芽精米 】



【 精白米 】

一般的に、よく食べられている米だよ。



## 十五夜と十三夜

十五夜は旧暦8月15日の夜、十三夜は旧暦9月13日の夜に行われる「お月見」の行事です。この夜は、月が見える方向にすすきを飾り、だんごなどをお供えて月を觀賞します。

2018年の十五夜は9月24日(月)、十三夜は10月21日(日)です。十五夜、十三夜が必ずしも満月になるとは限らず、10月は25日の1時45分に満月を迎えます。保育園では10月25日にお月見コロケが出ます。お楽しみに！

