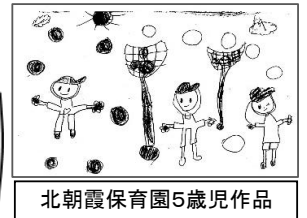




あさか食育だより



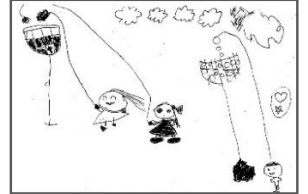
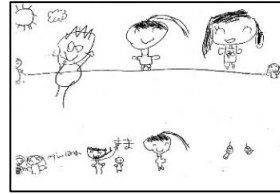
北朝霞保育園5歳児作品

令和4年10月

涼しい秋風が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。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋など、色々ありますね。過ごしやすいこの季節を楽しみましょう！



ご飯を食べよう！



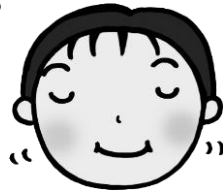
そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ごはんのよいところ



しぜん 自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



しゅうか じっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



ふと じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



りょうり どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずにくみ合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



ハロウィン

ハロウィンは、ヨーロッパが起源の民族行事です。10月31日に行われ、この日の晩に、死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

10月の給食では、秋に旬を迎える食材がたくさん出ます！

