

給食だより

令和5年 10月 2日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

楽しみ♪運動会！

朝晩だいぶ涼しくなり、秋を感じる季節になりました。今年はインフルエンザが季節関係なく流行し、各地域で学級閉鎖や学年閉鎖になっています。高熱で食欲がおちて、痩せてしまうようです。

いよいよ1日に幼稚園の運動会が開催されます。がんばっているマーチングや踊りを家族に見てもらえる事をこども達は楽しみにしているようです。園庭ではかけっこやリレーなどの練習で大盛り上がりです！

秋らしい気温になってきました。一日の寒暖の差がもっとも大きくなるのがこの時期です。体調を崩しやすい季節ですが、体調管理に努め元気に過ごしまし



新米の季節です 園でも立派に育っています

大切な主食「米」

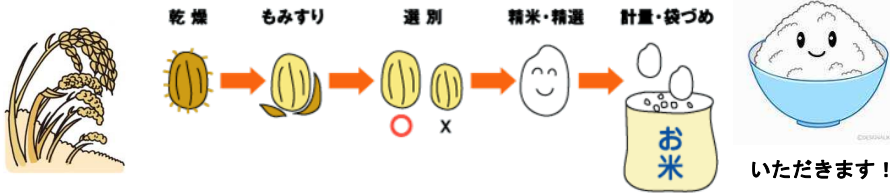
私達が主食として食べている米は、日本の主要な農作物です。日本で主に食べられているジャポニカ米は、粘り気があって、炊けばふっくらとしたご飯になります。

米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡白で色々なおかずとの相性がいいのが特徴です。ご飯を主食に、主菜、副菜、汁物をそろえるとバランスのとれた食事になります。

稲からごはんになるまで

田んぼで実った稲のひとつひとつが「もみ」です。もみからさまざまな部分を取り除くと、玄米、胚芽精米、精白米と変化していきます。これらを炊くと、いつも食べているごはんになります。

稲



※**麦芽玄米**のビタミンB1は白米の2.6倍、ビタミンEは2倍強。ビタミンB1は糖質の代謝に、ビタミンEは体内で過酸化脂質の生成を抑え、ガンや老化などを防ぐ成分です。また、麦芽玄米は洗うと麦芽の栄養分が落ちてしまうので、とがずに炊きます。気になるなら、さっと流水をかける程度にします。精白米と比べると水分が少ないので、精白米より水の量を10%増して炊きます。

クラスの風景 ~ひよこ組・つぼみ組~

ひよこ組

時々、給食の時間以外におやつのお邪魔するのですが、お昼寝後におもらしせずにトイレやおまるでしている子が多く、びっくりです。自分でパンツとズボンを履くと次は水筒をかごから取ってきて、椅子に座りにいきます。食べる前に一口お茶を飲んでという一連の流れがスムーズでとっても可愛くて、お利口さんです。わたしの事も「ふーせんせい」と呼んでくれる子もいます♪

つぼみ組

先生がテーブル椅子を用意し出すと「ご飯だ！おやつだ！」と言わんばかりに一齐にハイハイで向かっていく姿が可愛くて思わず笑ってしまいます。食いしん坊の多いクラスの食器が返ってくるので嬉しくなります♪

