

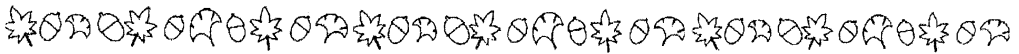
2023年10月 給食だより 矢中保育園

涼しく過ごしやすい日が続き、ようやく秋の訪れを感じてきましたね。秋と言えば『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』です。そして、『収穫の秋』でもあります。恵に感謝し、秋の味覚を味わってくださいね。よく食べ、よく運動して、しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう。



ごはんを食べよう!

新米が出回る時期になりました。お米は昔から日本人の食事に欠かすことのない大切な食べ物です。



よく噛む習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよく噛まないとならず、よく噛む習慣が付きやすい食べ物です。

ゆっくり消化され腸持ちがよい

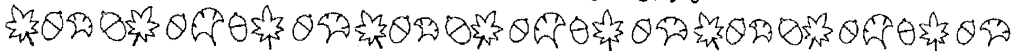
お米は周りが硬い細胞壁に囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても穏やかです。

じつは太りにくい

ご飯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言えます。

どんな料理にもよく合う

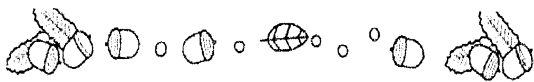
ご飯の隠れた良さは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



秋も食中毒に注意!

夏は気温が高いため、食中毒を気にする方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。食中毒の原因となるウィルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。

※予防の基本はこまめな手洗いです。
衛生面には十分注意して調理します。



お誕生日会メニュー

- 10月20日(金)
- 和風ミートローフ
- ツナサラダ
- オレンジ
- おやつ
- モンブランケーキ

さくら組さんクラス行事

10月27日(金) おにぎり作り
自分で握ったおにぎりは格別です!

