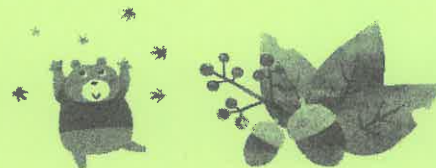




モンキュウ通信

2024年 10月



涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。過ごしやすくなったことで、ますます元気いっぱいな子どもたちです。

実りの秋、食欲の秋

旬の味覚を楽しもう！

新米の季節です！！

地域の品種によって差はありますが、9～10月は米の収穫の時期です。新米は水分量が多く、つやがあり、やわらかくて粘りがあります。

私たち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、粘り気があって炊くとふっくらとしたごはんになります。

米の主成分は、身体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡白でいろいろなおかずとの相性が良いのが特徴です。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。

栽培や養殖、保存技術が発達した今日では、多くの食材が一年を通して手に入れやすく、食べものから季節を感じることは難しくなっていますが、旬の野菜や果物は比較的安価で栄養価も高いため、日々の献立に上手に取り入れたいものです。

秋は日本人の生活に欠かすことのできない米だけでなく、たくさんの食材が旬を迎えます。「秋刀魚」と書くサンマや、鮭、カツオ、サバなどの魚は、秋になると脂がのって特においしくなります。豊かな実りに感謝しながら、旬の食べ物を美味しくいただきましょう。



Happy Halloween

10月31日はハロウィーンです。海外では、大きなオレンジ色のかぼちゃを怖い顔や滑稽な顔にくりぬいたジャック・オ・ランタンを作って飾り、悪霊を追い払う習慣があります。日本では仮装をしたり、お菓子をもらったりしますね。現代では、楽しいイベントのひとつになっています。

保育園では、31日にハロウィーンメニューとしてかぼちゃプリンを提供します。子どもたちとぜひ、楽しみにしててください♪



おにぎりを握ってみよう！

美味しいお米を使って、おにぎりを作ってみませんか？好きな具を入れたり混ぜたりして、お子さんと楽しんでみてはいかがでしょうか♪

ラップを使うと小さなお子さんでも簡単に作ることができます。

