

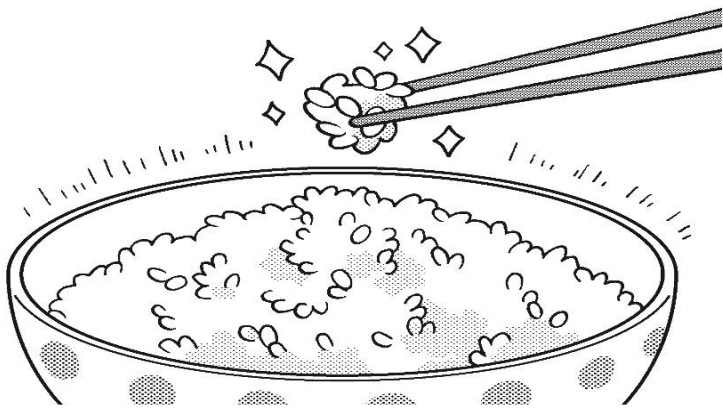


# 11月の食育だよ

令和5年  
10月28日

かぬき保育園

## おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

©少年写真新聞社2023



### 旬をあじわおう！！

南瓜のから揚げ (幼児5人分)

かぼちゃ 300g 揚げ油 適量  
塩 適量

- ①南瓜は皮をむき種を取り暑さ5mm程度にカットする
- ②①の南瓜を油で揚げる
- ③②の南瓜が揚がったら熱いうちに塩をまぶす



※実はかぼちゃは夏野菜。夏に収穫してじっくり寝かせて冬に食べます。

※カレー粉をまぶしてもおいしいですよ

30日の給食にでます。お楽しみに！



### よい姿勢で食べよう

食事の正しい姿勢とは、背筋を伸ばし背もたれに背中を付ける、足は床に付ける、体と机の間はこぶしひとつ分くらい空ける、机にひじを付けない、食器を持つなどです。背中が付かない場合は背もたれとの間にクッションを入れ、足が付かないときは台を置いて安定させましょう。よい姿勢で食べると消化もよくなりますよ。



### クッキング (幼児のみ)

11月10日 (金) 給食弁当

11月14日 (火) わかめおにぎり

★エプロン 三角巾 マスクを忘れずに  
持ってきてください

★爪も必ず確認して長ければ切って  
きてください

