



# 10月給食たより

令和 5年10月1日

篠崎保育園

実りの秋、食育の秋。秋は、新米の季節です。新米がおいしいこの時期、篠崎保育園の園庭にも米の苗が育ち実が付き稲穂が垂れてきました。保護者の皆様も園庭の稲穂を覗いて見てください。



## 落花生ができたよ！

園庭のプランターで栽培していた落花生。葉っぱが青々と茂り、土を覗くと殻の部分顔を出しており、収穫を楽しみにしていました。先月、ぞう組さんが収穫してくれ、沢山の実が採れました。その日のうちに茹でて3歳以上児がおやつで食べました。茹で落花生は新鮮なものしか食べられません。貴重な体験になったと思います。



## シイタケ



シイの木やミズナラなど、広葉樹にはえるキノコです。乾物として年中親しまれていますが、生の場合、旬は春と秋です。腸をきれいにしてくれる**食物繊維**、塩分の排出を助ける**カリウム**、**カルシウム**の吸収を助ける**ビタミンD**などが豊富に含まれています。

### 何が違うの？ 干しシイタケ

干しシイタケは、天日で干すことで、**ビタミンD**が生シイタケの10倍にもなると言われています。また、香りやおいさが凝縮されるので、よいだしがとれるようになります。



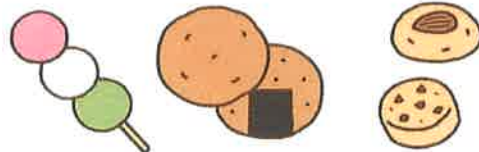
## コメ



縄文時代に日本に伝わった稲。現在では、日本各地で稲作が行われています。コメには、**デンプン**を中心に、**たんぱく質や脂肪、ミネラル、ビタミン**など、**必要な栄養素がバランスよく含まれています**。豆腐やみそなど、たんぱく質豊富な**ダイズ製品**と一緒に食べると、さらに**栄養バランスがアップ!**

### み〜んな、おコメ!

コメは、団子やせんべいにもち、さらにはみりん、酢などの材料にもなっています。最近では、コメを使ったパンやパスタ、クッキーやケーキなども作られるようになりましたね。



## お知らせ

園庭で育てた稲穂を精米して玄米おにぎりとして食べます。(ぞう組)  
楽しみにしていてくださいね。

