



フジオひまわり保育園

新米の季節になりました。米は味がたんぱくなため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか？

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。また、日本で食べられているジャポニカ米は粘りが強くて握りやすく、冷めても美味しいという特徴があるため、美味しいおにぎりが作れます。

保育園では3時のおやつにおにぎりをよく食べています。ご家庭でも、好きな具やふりかけなどで美味しいおにぎりを楽しんでみてください♪

### ～絵本を通じて食育を～

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は生きることの基本です。絵本の世界から、実際の心の中に深く「食」が刻まれていくことなのでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

### 秋の味覚♡キノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。冷凍保存すれば保存期間が長くなるのはもちろん、栄養価やうま味成分がアップするそうです。手軽に料理に使用して、美味しく健康を目指しましょう♪

