

カラッとした空気が心地よい季節となりました。保育園には新しいお友だちが増え、さらにはぎやかに。毎日楽しく過ごしています。
今月のうたは、やきいもグーチーパー、きのこ、大きな栗の木の下で…「秋の味覚」が満載です！日々の給食の食材からも秋を感じてもらえたらと思います。
毎日食べているお米も今が旬。「新米」と呼ばれていて、水分が多く甘みがあるのが特徴です。

お米を食べよう

○お米は噛む回数が多い

- ①噛む回数が多いため脳への血流が良くなり、発育の手助けになる
- ②よく噛むことで唾液量が多くなり、消化を助け、虫歯ができにくくなる
- ③噛み合わせが良くなり、アゴが強くなる



○子どもにとって食べやすい

お米は炊くことによって粘りが出るので、口の中でバラバラになることなく噛めます。そのため、飲み込みもスムーズ。また、炊飯時の水分量で柔らかさを調節できるので、咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもでも食べやすく仕上げることができます。

○栄養・味のバランスがとりやすい

和洋中、どんな料理にも合うお米。
ごはんを中心に、おかずを揃えることで栄養のバランスが整います。
また、ごはん（甘味）とおかず（塩味）を交互に食べることで味の広がりを感じられます。



きのこちぎりをしました！

栗やさつま芋、ぶどうにさんま…秋は美味しいものがいっぱいですね。
先日、秋の味覚の代表格のきのこをちぎりました。
みんなの前に登場したのは、茶色いきのこ「しめじ」と、白いきのこ「ブナピー」です！
「いっぱいくっついてるー」「ちっちゃいのもある」「なんか…においする」などなど。
じっくり見て、触れて、においで。それぞれに楽しんでいました。
おやつ時間のきのこ炊き込みごはんにはきのこがたっぷり。おかわりもたくさんして、美味しくいただきました。

