

10月給食だよ

暑さも落ちついて、秋本番ですね。

「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように
秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものです。
季節の変わり目で体調を崩しやすいので
3食バランス良く食べて体と心の栄養を摂りましょう。



お米

おいしい新米の季節です

今の時期になると「新米」が
出回り始めます。

新米ならではのふっくら美味
しい白いご飯はこの時期だけの
特別感がありいいですね。

お米を炊くのはとてもシンプルな調理です。

ご家庭での親子クッキングにおすすめですよ。
ボウルの中にザルを入れ、その中にお米を
入れて「グルグルギュッ」と手のひらで研いで
いきます。楽しめながら一緒にお米に触れてみて下さい。



十五夜とは旧暦の8月15日のことを言い
1年で最も美しいことから、「中秋の名月」
と呼ばれます。今年は10月6日が十五夜です。

十五夜の夜のお月見には稲穂に似ているすすきや
満月に見立てた丸い形のお団子、採れたばかりの里芋などを
お供えます。これらのお供えには、無事に農作物を
収穫できたことへの感謝する気持ちが込められています。

ご家庭でも、一緒にお団子を作ってみたり
お野菜をお供えて、日本ならではの行事を
体験してみてください。



給食室からお知らせ

・お誕生日会 10/29

・にじ組お弁当給食 10/30

・そら組お弁当給食 10/4、10/30

お弁当給食の当日は、お弁当箱を
ご持参下さい。

