

※今月は、西九州大学健康栄養学科の先生からの寄稿がお休みのため、三光幼稚園・保育園の先生に提供している食の情報を紹介いたします。

保育や家庭にちょっと役に立つ

三光幼稚園・三光保育園給食室発行

10月 食育メモ

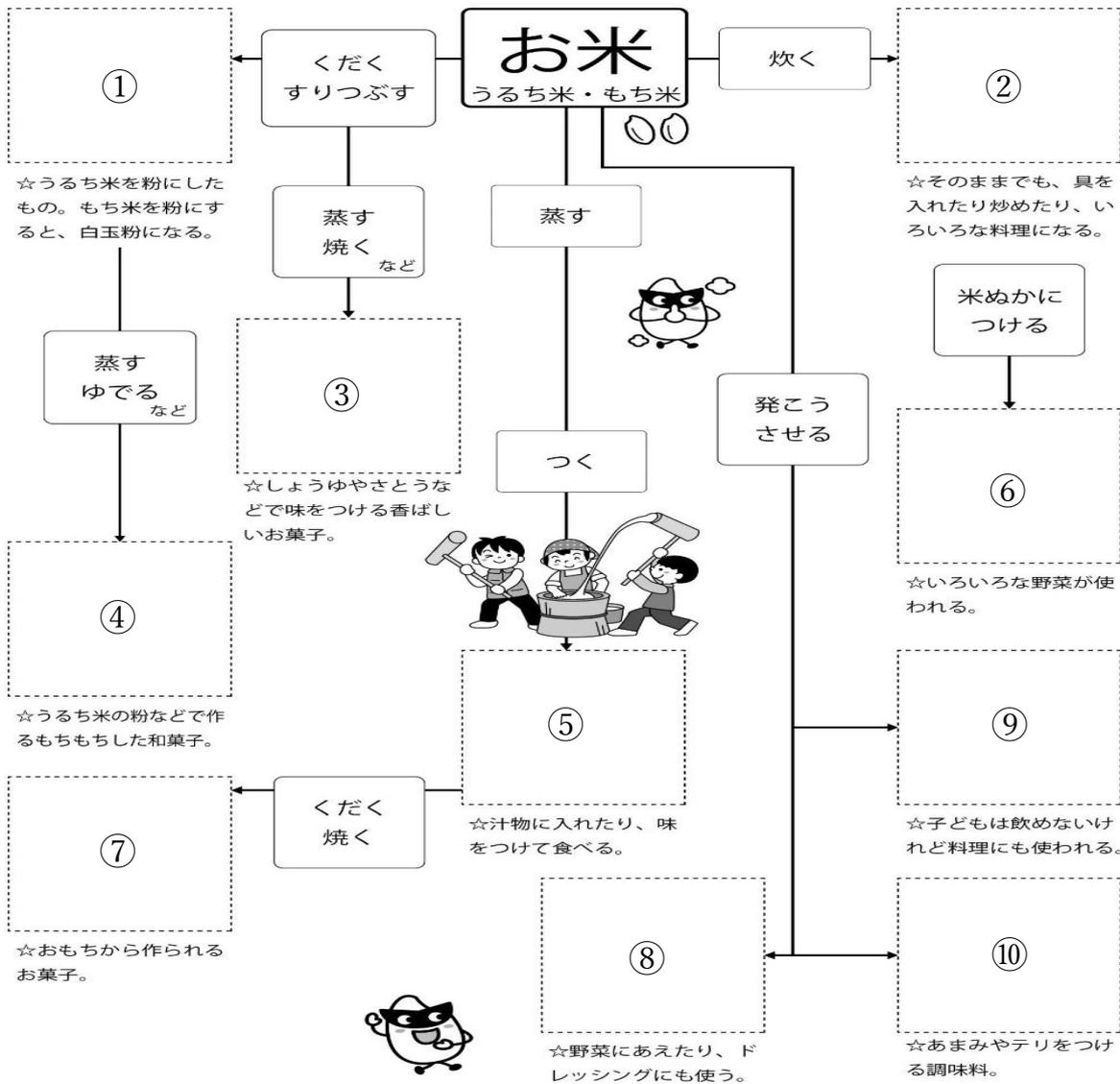
旬の食材:新米 ~お米の変身を考えよう!~



お米は、日本人の食事に欠かせない食べ物です。お米を昔から大切にしてきた日本人は、お米を使ってさまざまな加工品を生み出してきました。そこで、お米がどのような食べ物に変身するのかを考えてみましょう。右のカードが、下の図のどの部分に当てはまるかやってみましょう。



参考文献：文部科学省「小学生用食育教材『たのしい食事つながる食育』」



※給食では、10月中旬から下旬に新米になる予定です。

新米は普通のお米より水分を多く含み、香りよく粘り強いのが特徴です。「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものだけ付けられます。

<答え> ①-c. 上新粉、②-h. ごはん、③-e. せんべい、④-a. だんご、⑤-i. もち
⑥-d. ぬかづけ、⑦-g. おかき、⑧-j. 酢、⑨-b. 酒、⑩-f. みりん