



# 10月号 給食だより

令和3年10月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園



## お米のパワーを見直そう！

日本人の主食「お米」が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

味なしごはんは良いことがたくさん！

口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。



味を敏感に感じます。  
唾液がたくさん出ます。



\*唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。  
パスタやパン（菓子パン）は味が付いているので、  
ごはんのようにはいきません。

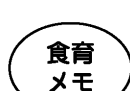


## 『ごはんは子どもの五感を育てます』



ごはんは腹もちがよく太りにくい！

粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え、腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べて太りにくいという特徴があります。



### ごはんの甘味を味わいましょう

味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいものです。よくかんでみましょう。保護者の方も改めて一緒にやってみませんか。



## 給食室から「こんにちは♪」～りす組さん～



おしゃべりも食べ方も上手なりす組さん。りす組のお部屋に行くと「おいしーよ！」「みてー、食べたよ！」とピカピカなお皿を見せてくれて、いつも食べ残しが少ないほど綺麗に食べてくれると嬉しい気持ちになります。また、フォークの持ち方や座り方がしっかりと出来ている様子に感心します。・・・次回はうさぎ組です。