

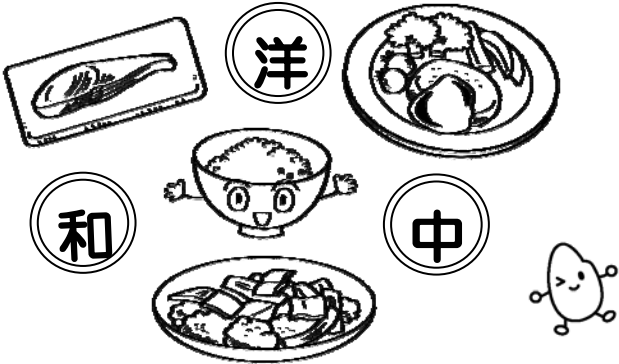


# 私たちの食事の主役

## ごはんで元気！！



世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密のひとつです。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。



ごはんとおかずを一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。ごはんとおかずを一緒に食べることで、食感や、食味の幅も広がります。ごはんを食べるときは、**ごはん⇒おかず、ごはん⇒汁物** というように交互に口に運んで食べましょう。

今月からは、今年とれたお米「新米」になりますヨ♪

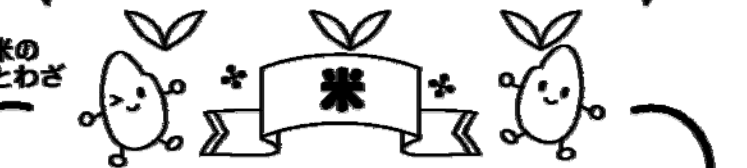


幼児クラスでは、毎月「ラップおにぎり」作りを行っています。自分のごはんをラップに包み、お好みの形に握ってから、海苔を切って貼ったり巻いたり…楽しんで作っています。(今月は、11日の予定です)



## 「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。



米のことわざ

「米の字の祝い」米の字を三つに分けると「八十八」という言葉になりますね。このことから八十八歳のお祝いを「米寿の祝い」や「米の字の祝い」と言います。「青田から飯になるまで水加減」米は、たんぼに植わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に「水加減」が影響するという意味。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。



あれ!? もうおしまい?

### ごはん1粒まで

### 残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

## ★フキ菜園 (プランター) ★

夏野菜が終わり、プランターに種まきをしました。幼児クラスで植えた野菜は、給食にもよく登場する「小松菜」「かぶ」「にら」。先月末には、間引きをしたかぶの葉を茹で、スープに入れて食べました。

かぶ



かぶの葉には栄養がたっぷり!



子どものギモン・・・「なんで間引きをするの?」 みんなでまいた種がたくさん芽を出しましたね。でも、ぎゅうぎゅうに混みあったままだと、お日さまが当たりにくくなるし、風も通らなくなって、病気にかかりやすくなるし、虫さんもつきやすくなってしまふんだ。