

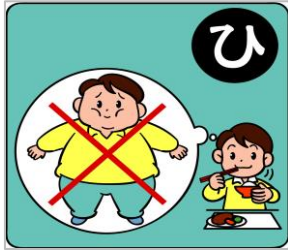
おおきくなーれ



よくかんで
たべよう!

よく噛んで食べると、
いいことがたくさん!
日ごろから、よく噛んで食べる習
慣をつけましょう。

ひみこのはがいで



肥満予防



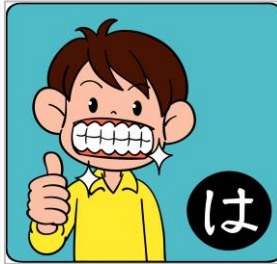
味覚の発達



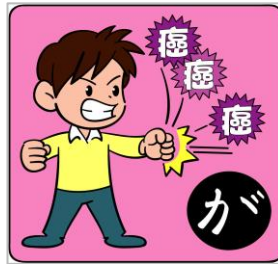
言葉の発音が
はっきり



脳の発達



歯の病気を防ぐ



ガンの予防



胃腸の働きを促進



全身の体力向上
と全力投球

かぼちゃプリンを作ったよ! (さくら組)

みんなで育てた特大かぼちゃ、丸ごと蒸し上げるのにか
かった時間はなんと1時間半! スプーンを使ってみんなで
中身をくり抜きました。

かぼちゃは他の材料
と一緒にミキサーで
回し、ゼラチンで固めて
おやつに食べました。
美味しかった~♪



収穫後、1か月ほど熟成
させて美味しくなるのを
待ちました!

お彼岸におはぎを食べたよ!

「おはぎ」と「ぼたもち」はどう違うの~?」
おはぎは秋に咲く萩の花に見立てており、ぼたもちは春に咲
く牡丹に見立てています。ずばり、名前は違うだけで同じもの
なのです。

秋分の日



美味しい!

いろんなきのこを見たよ!

「きのこカレー」を給食に出す前の日に、いろんなきのこを子ども
たちに紹介しました。「しいたけ」「しめじ」はわかるけど、「まいた
け」「えのき」「えりんぎ」はすぐに答えが出てこない子ども達。「そ
のきのこの名前わかる! シュークリームだ!」...うーん、惜し
い! 答えは「マッシュルーム」。確かに名前が似てるね!



匂いも全部違うね~!



食用菊も見たよ!
独特な匂い!

和食の一口メモ ~和食の良さと栄養バランス~

ご飯・汁物・いくつかのおかずを組み合わせる
「和食」は、四季折々の様々な食材を使用し、食
卓の上で季節の移ろいを感じることができます。
また、タンパク質、脂肪、炭水化物の割合が理想
的であり、さらにビタミン、ミネラル、食物繊維も摂
れることから、栄養バランスの良い食事であると
いわれています。

