



おおきくなーれ

新米の季節



黄金色に輝いていた稲穂が刈り取られ、いよいよ新米の季節です。お米の栄養の約80%を占める炭水化物は、体の中のブドウ糖となってエネルギーに代わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。またビタミンBも多く含まれているため、疲労回復にも効果的です。

新米を使った味付きご飯もおいしいですが、白米をよく噛むことで白米本来の甘みを感じます。和食に欠かせないごはんは、どんなおかずとも相性がよくおいしく食べられます。

みやぎけんには おいしいものが たくさん！！

私たちが住んでいる宮城県は四季を通しておいしい物がたくさんとれます。

下はほんの一部です、この他にも季節ごとに新鮮でおいしい食べ物が身近に手に入ります。

食欲の秋という事で、お子さんと一緒に宮城県産の食べ物を探してみたいはいかがでしょうか。



海産物

金華さば・さんま・かき・ふかひれなどが有名。秋の鮭を使った郷土料理「はらこめし」も有名です。

枝豆・大豆

枝豆は郷土料理の「ずんだ」につかわれる他、大豆にして味噌などの加工品に使われる。大豆はミヤギシロメという品種が広く作られていて、大豆の収穫量は北海道に次いで全国第二位です。



仙台セリ・ちぢみ雪菜

仙台白菜・ちぢみほうれん草

いずれも伝統的な宮城県の野菜です。



米

「ササニシキ」「ひとめぼれ」「だて正夢」「つや姫」などのブランド米があります。特にササニシキは寿司米として高評価です。日本酒の原料にもなります。



お弁当の日を再開します

10月28日(火)はお弁当の日です。

10月からは、たんぽぽ組もお弁当を持参していただきます。

ごはんとおかずの入ったお弁当の準備をお願いします。たくさんあれもこれもと入れたくてしまいますが、お子さんが**食べきれる量**で準備していただくことで、「全部食べられた」という達成感につながります。

また、お子さんが自分で開け閉めができるような巾着タイプのお弁当入れに入れて持たせてください。

すみれ組とすずらん組は給食があります。



お弁当の日の約束事

○食中毒を予防する観点から、野菜や果物以外の生もの(いくら、たらこ等)を入れないでください。

○デザートは果物のみとし、お菓子やゼリー、ヨーグルト、プリンなどは持たせないでください。

○ふりかけを使用する場合はごはんにかけて持たせ、レトルトカレーなどは入れないようにしましょう。

○飲み物は園から牛乳かお茶が出ます。



※サンプルケース展示も10月1日から再開します！