

R7年10月1日 柳辻こども園

実りの秋、新米のおいしい季節がやってきました。

今年もひまわり・つくし組のみんなが農園のお米を鳥たちから守るために
かかしを作ってくれました。お米の収穫は10月中旬ごろからの予定です。今から楽しみです。

<みんな大好き！お米のおはなし>

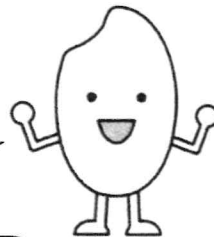
～私たち日本人が毎日食べるお米のいいところ～



お米のいいところって？

① 栄養バランスがいい

体を動かすためのエネルギー源として、必要な炭水化物が豊富だよ！



② 腹もちがいい

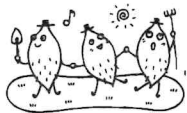
体内へゆるやかに消化・吸収されます。そのため、腹もちがいいよ！

③ いろいろな料理に合う

味が淡泊なため、和・洋・中間問わずいろんなおかずと相性がいいのが特徴。そのため自然と栄養バランスがとれるよ！

④ 噛む力がつく

パンや麺に比べ、粒状のお米はたくさん噛む必要が！よく噛むことで脳にもよい刺激を与えるよ！



おむすびを握ってみよう！

11月にひまわり・つくし組のおむすび大会を予定しています。



おむすび大会では片岡農園で収穫したての新米を使い、子どもたちが両手いっぱいのおむすびを作ります。お釜で炊いたほっかほかのご飯に好きな具材を入れて楽しむ予定です。

自分で作ったおむすびは特別な味となり、食べる喜びになり子どもたちの笑顔があふれます。

美味しいだけでなく、炊き立てのご飯の香りや熱さを感じたり、握るための力の入れ具合など、おむすびを握ることで様々な感覚が育ちます。

小さな子は型から押し出す、ラップの上から触ってみる、小さなものを握るなど食材に触れるだけでも十分な体験です。大きくなると上手く丸が握れるようになりその次は三角形に挑戦してみたりと成長に合わせて楽しめます。お休みの日に親子でおむすび作りを取り入れてもらえればと思います。

お米の保存方法



- * 水分の多いお米を保存する場合、直射日光の当たらない涼しい場所や冷蔵庫がおすすめです。
- * 匂いや湿気対策として密閉された容器（米びつ、ペットボトル）に入れて保存がおすすめです。
- * 虫対策として米びつ用防虫剤やトウガラシを一緒にいれるなどもおすすめです。

秋の味覚といっしょにふっくらつややかな新米を思いっきり味わってください。

