



給食だより



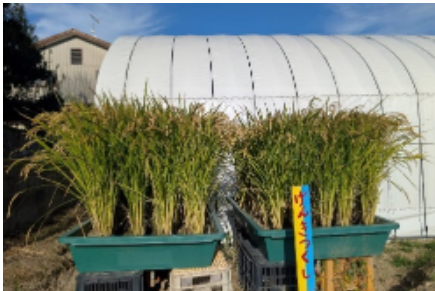
秋はおいしい新米の季節🌾

新米の季節がやってきました。幼稚園の給食に使用するお米も新米に切り替わり、毎日おいしくいただいています。

ごはんは糖質を多く含み、体を動かしたり、脳で考えたりするための重要なエネルギー源です。また、ゆっくりと消化されることから、脂質が少ないにもかかわらず、腹持ちのよいことも特徴です。

ごはんのよさは、栄養面だけでなく、「粒」にもあります。パンや麺類と比べると、自然によく噛むことができるので、誤嚥・窒息予防や、あごを発達させることにつながります。さらに、口の中でよく噛んで味わうことから、味覚の発達を促します。

栄養豊富で、さまざまな利点があるごはんを食べて1日を元気に過ごしたいものです。



年長さんが育てた「元気つくし」も立派な穂を実らせました。後日、子ども達が収穫まで行ったお米で、おにぎりを作る予定です。

給食で使用しているお米は糸島産の「ヒノヒカリ」です。どんな違いがあるか年長さんに食べ比べてもらおうと思います。



幼稚園産の「さつまいも」🍠と、元岡育ちの「トマト」🍅

10月中旬、元岡幼稚園のすぐとなりにある大きな芋畑では芋掘りが行われました。

豊作だったので、17日にふかしいもにして給食で出す予定です。ホクホクとした食感と素材の味を感じたいと思います。



幼稚園近くにある元岡トマト選果場では、9月中旬から今シーズンの「元岡トマト」の出荷が始まりました。中身が流れず、しっかりした味わいが感じられる元岡トマトは大手コンビニエンスストアのサンドイッチやハンバーガーチェーンなどでも使われています。

極暑の中、大切に育てられたフルーティーでおいしいトマトを感謝の気持ちをもって味わいたいと思います。