



給食だより 11月

杉戸みちのこ保育園

令和4年 11月1日

木々の葉も色づき、木枯らしも吹き始め、冬の前触れを感じる季節になってきました。朝夕はひときわ冷え込むようになり、体調を崩しやすいのでしっかりバランスの取れた食事を心がけてください。



お米を食べよう



日々の栄養をお米から得ていくことも、とても大切です。毎日食べるものから質の良い栄養を得ていくことが全体のバランスを整える基盤になります。

お米を食べると満腹感と満足感が持続しやすくなったり、お通がよくなったり、太りにくい身体が作れたり、いいことがいっぱいです。

お米に関するクイズを出題します。
ぜひお米について知ってみてください!



第1問 稲のお花は何色でしょうか？

- ①白色 ②緑色 ③オレンジ色

第2問 お茶碗一杯にお米は何粒はいつているでしょうか？

- ① 100粒 ②1000粒 ③3000粒

第3問 世界で1番お米を食べている国はどこでしょうか？

- ①タイ ②日本 ③バングラデシュ

第4問 お米はこの国でうまれたでしょうか？

- ①中国 ②日本 ③インド

第5問 おにぎりに海苔が巻かれるようになった理由は何でしょうか？

- ①栄養が豊富だから ②見た目がおしゃれだから ③具がこぼれにくくなるから

答えは裏側に!
(・▽・)

今月の郷土料理

埼玉県



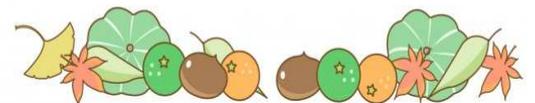
煮ぼうとう……深谷市
みそポテト……秩父地方
ねぎぬた……深谷市
ご家宝……熊谷市



食育活動



18日にぞう組・らいおん組さんでだしとみそ玉つくりの食育をします。だしは4種類の飲み比べをしてもらい、そのだしでオリジナルみそ汁を作り、給食で食べる予定です。



お米クイズの答え

第1問 A ①白色

とても小さい白色のお花です。8月頃に開花しますが午前中の2時間程しか咲かないので
見つけられたらラッキーです。

第2問 A ③3000粒

第3問 A ③バングラデシュ

バングラデシュは1人当たりの1日のお米の消費量が473gで世界一なのです。
ちなみに日本は50位で119gです。

第4問 A ③インド

6000年前にインドの「アッサム」地方というところで初めて稲の栽培が始まり、そこから
中国にお米文化が伝わり、中国から日本へ伝わったとされています。

第5問 A ①栄養が豊富だから

海苔は栄養が豊富であることに加えて粒が手につかない便利さもあり、江戸時代から
おにぎりに海苔が巻かれるようになったとされています。