



残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べて登園しましょう。



10月食育クイズ



問1 お米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかっています。「米」の漢字には「〇もの手間がかかる」とある数字が表現されています。〇にはいる数字は何でしょうか？

- ① 11 ② 44 ③ 88



問2 茶碗一杯分のごはんに米粒はどれくらい入っているでしょう？

- ① 約30粒 ② 約300粒 ③ 約3000粒

問1の答え ③88

「米」という字を分解すると、「八」「十」「八」に分けることができ、米作りには「八十八」もの手間がかかると言われています。しかし、実際に88回の手間というわけではなく、たくさんの人の手がかかっているという意味です。

問2の答え ③約3000粒

65gくらいのお米を炊くとお茶碗一杯分くらいのごはん(150g)になります。1粒ずつ数えると3000~3500粒程度です。

食欲の秋！！ 秋を代表する魚を知ろう！

鮭や秋刀魚など、今が旬のお魚を紹介します。ぜひ買い物の時などに、お子さんと一緒にお話ししてみてください。

さけ



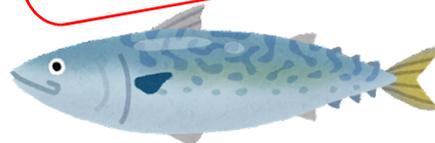
サケは、たんぱく質、ビタミンDが豊富で身には赤色の天然色素アスタキサンチンという抗酸化成分が含まれています。食べ方は、、、塩焼き・汁物・鍋物・フライ・ムニエルなどがオススメです。

さんま



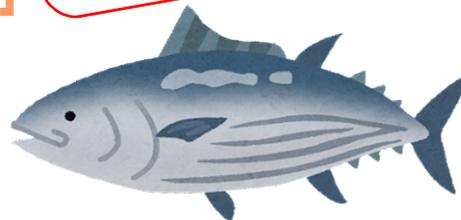
さんまは、DHAやEPAなどの体によい脂が豊富に含まれるほか、ビタミンD、鉄なども多く含まれています。食べ方は、、、塩焼き・炊き込みご飯・煮付け・蒲焼き・竜田揚げなどがオススメです。

さば



サバは、DHAやEPAなどの体によい脂質が豊富に含まれ、鉄やビタミンB12なども多く含まれています。食べ方は、、、塩焼き・しめ鯖・みそ煮・サバ寿司などがオススメです。

かつお



かつお(戻りかつお)は、たんぱく質が豊富に含まれます。秋にとれる戻りかつおには、EPAも豊富で血合いには、鉄やビタミンB12が多く含まれています。食べ方は、、、刺身・たたき・からあげ・煮物などがオススメです。

