



稲刈り体験 ~白山市内の小学校で実施~

ごはんは、和・洋・中、どんなおかずにもよく合います。

日本ではごはんを中心に主菜・副菜といった複数のおかずを食べるので、1日にとる食品の種類が多く自然に栄養のバランスが良くなります。

ごはんと言えば、糖質だけと思いませんか？

意外や意外、茶碗一杯分(150g)のごはんには実に様々な栄養素が含まれています。

- ・たんぱく質(3.9g) = 牛乳コップ1/2杯
- ・マグネシウム(6mg) = アスパラ5本
- ・ビタミンE(0.3mg) = ごま小さじ8杯
- ・脂質(0.75g) = 6枚切り食パン1/3枚



田んぼは、自然の中に溶け込み、自然環境の一部として機能しています。田んぼはお米をつくるほかに、大雨が降ったときには洪水や土砂崩れを防ぐダムとして、また、私たちの飲み水となる地下水を作ってくれる役割など…。

さらに、トンボや渡り鳥などさまざまな生物の大切なすみかともなっています。日本の風景に田んぼはなくてはならないものですね。



旬な食材を楽しもう！ 米(コメ)



・主な生産地 全地域
 ・栄養素 米に含まれる主な栄養成分は炭水化物で、その他、タンパク質、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維が含まれています。

きのこの炊き込みご飯



巻末のレシピをご覧ください。

こどもたちは料理を作ることが大好きです。

保育所(園)・幼稚園でも、園庭で育てた野菜や地元でとれた食材を使っていろいろなものを作って、五感を養っています。

- 皮のむき方・・まな板に野菜を置いて、皮をむきます。
- 包丁でのきり方・・柔らかい物は「まえに、まえに。」固い物は、包丁の上のところが左手をパーにして上からぎゅっと抑えます。(キッズ☆キッチンから)



平成23年 2011 **9** SEPTEMBER 長月

★9月の目標(もくひょう)



じぶんでりょうりをしよう！
 または、おてつだいしよう！

★1年間の目標(もくひょう)



あさごはんを たべよう！

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
8/28	29	30	31	1 防災の日	2	3
4	5	6	7	8 白露	9	10
11 二百二十日	12 十五夜	13	14	15 老人の日	16	17
18 コメの日	19 敬老の日	20 彼岸入り	21	22	23 秋分の日	24 結核予防週間
25	26 彼岸明け	27	28 コメの日	29	30	10/1

