

☆給食室から☆

お米の収穫が始まると前年度に収穫したものを古米、今年度収穫したものを新米と言います。（厳密にはもっとにはもっと細かい規程があるようです）古いという漢字が付く「古米」。味もおちてしまうような気がしますがそんなことはないです。古米の方が向いている料理もあります。

	新米	古米
香り	甘い香り	古米特有の香りもあるようです
食感	粘りが強くモチモチ	硬く粘りが少ない
ツヤ	白くツヤがある	ツヤや白色度が低い



お米を炊いてごはんにすると水分が60%と多くなります。このためごはんのエネルギーは100g当たり168Kcal。お茶碗一杯のエネルギーはショートケーキ半分。ラーメンの1/3です。ご飯をしっかりと食べると、過剰なエネルギー摂取を抑えることができるのです。

＊10月の絵本＊

一子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になりますー

『きみのことが だいすき』 さく・え いぬいさえこ

ここはたくさんの動物たちが暮らす森。のぞいてみたら...そこはやさしさであふれていました。

悲しい気持ちは、蓋をしないでいいんだよ。何かを上手にできなくても、みんなと同じようにできなくても。つらいとき、心細いとき、いつも心によりそってくれる

心温まる絵と言葉が詰まった絵本です。

1ページ1ページめくるごとに、柔らかく愛らしい絵と、温かい毛布で

くるまれているような語りかけに、心がほぐれていきます。「ありのままの

あなたで。」が伝わってきます。ぜひ、親子で読んで欲しい絵本です。

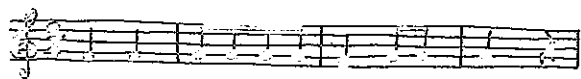
きみのことが だいすき



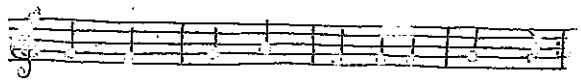
＊わらべうたであそぼう＊

『こんこんちきちき（お山）』

雑誌 ちいさいなかまより



こん、こん、ちき、ちき、こんちき ちん、



おやまの あちご さん！
(O O ちゃん)

1.2歳児



手をつないでうたいながら
いろいろな歩き方を楽しませよう



3歳児

① 輪になって手をつなぎ、1人が真ん中に立つ。



お山の
OOちゃん!

② 歌いながらめく歩き
「あちごさん」のところで
子どもの名前を言う。



③ 名前を呼ばれた
子は、好きな子の
ところへ行って、
タッパして交代する。

