

2018(平成30)年

幼保連携型認定こども園
ニコニコ桜保育園 南郷町8-12
ニコニコ桜夙水園 結善町1-28
<http://www.2525sakura.com/>
tel 75-0024 fax 75-0444

赤く色づいた
もみじ

ニコニコ桜だより11月号

ニコニコ給食だより・お米を食べよう!

☆お米をおいしく食べましょう。

お米を中心として、主菜と副菜をそろえる和食は日本ならではの食べ方、世界から「健康食」として注目されています。その一方で、日本国内では「お米離れ」が問題になっています。健康的な食事である和食を次世代に継承するために、子どもたちに、お米の美味しさを伝えたいですね。

お米は炭水化物を主栄養素とした効率のよいエネルギー源です。子どもの成長に必要なリジンなどの良質なたんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれています。

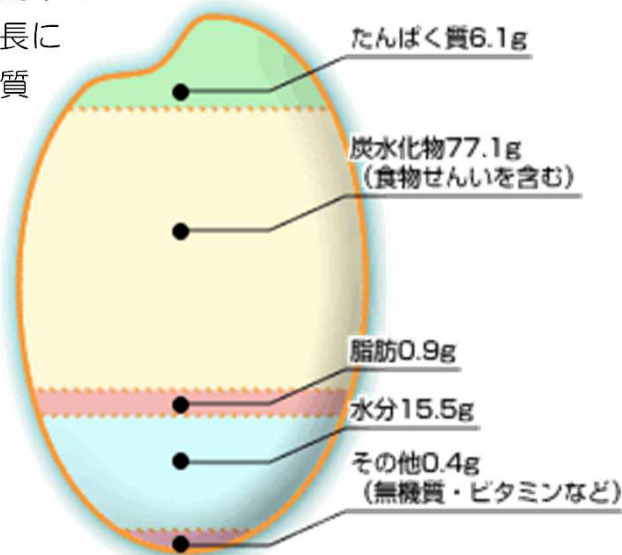
そして、お米は国内自給率100%。日本の風土を生かしつくられた安全な食べ物として、古くから日本人の食を支えています。

☆美味しいお米を炊くポイント

- 1、お米は手早く、手で優しく洗う
- 2、炊く前に必ず浸水し、ふっくら炊き上げましょう。

3、炊くタイミングはとても大事。食べる直前に炊き上がるようタイマーをセット。

4、炊きあがったごはんは、蓋をあけて必ずしゃもじでさっくり混ぜることで、余分な水分が逃がし、空気をふくらませて、ふっくらと仕上がります。



《予告》

離乳食講座、開催予定です。

日時：2019年2月下旬または3月上旬

【材料 4人分】

ベーコン	80g
じゃがいも	80g
コーン	20g
にんじん	80g
じめじ	40g
玉ねぎ	80g
甘酒	100g
水	100g
塩	1g
コンソメ	5g

甘酒スープ



《手順》

- ①鍋でスライスしたベーコンを炒めます。
- ②野菜を1cm角に切り①と一緒に炒めます。
- ③水とコンソメを入れ、中火で煮込み野菜が柔らかくなったら甘酒を入れ、塩で味を整えます。

※キャベツや大根などの冬野菜やトマトを入れてみても美味しくできます♪

0歳しずく組

がたんごとんがたんごとん
作/絵：安西水丸
福音館書店

コップ・スプーン・哺乳瓶等子どもたちに馴染みのあるものが出てきます。「がたんごとん」「のせてくださ〜い」の繰り返しを楽しめる絵本です。



1歳わかば組

つぎ、とまります
作：村田エミコ
福音館書店

お客さんを乗せてバスが走ります。たぬき、くま、わに、たこ、もぐら達が森や海の中を通り徐々に乗客が降りていきます。それぞれの家では夕飯支度であたたかくほっこり感じます。バスが最後に着いたのはどこかな!?



2歳もも組

さつまのおいも
作：中川ひろたか
絵：村上康成

さつまいもの生活をユーモラスに描いた絵本です。かわいらしい絵柄とテンポの良い語り口で楽しく読めますよ。



3歳たいよう

おべんとうなあに?
作：山脇恭
絵：末崎茂樹

今日はお友達とピクニック。お弁当の見せ合いっこをしようとしたらソウくんのお弁当がない!ソウくんのお弁当はどこにいったのかな?ページをめくると楽しいお弁当のしかけが出てきます。



4歳そら組

ぐりとぐらのえんそく
作：中川季枝子
絵：山脇百合子
福音館書店

遠足に出かけ、マラソンを始めた野ねずみのぐりとぐらは、野原にのびていた毛糸に足をとられて転んでしまいました。その糸をたどっていくと・・・? お弁当を持ってお出かけしたくなる楽しいお話です。



☆ニコニコ桜保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆