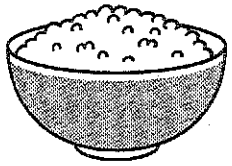
たのしくたべようニュース

令和７年８月２９日
ハイジこども園

身の回りの米が変身した食品

米は日本の主食です。炊いてごはんにして食べるだけではなく、だんごやせんべいなどの菓子や、酢やみりんなどの調味料、もちや米粉パン、ビーフンなど、いろいろな身近な食品に加工されています。

ごはん



もち

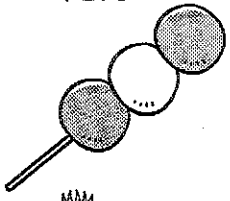
せんべい

す

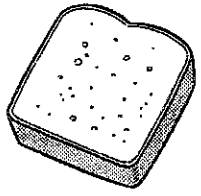
みりん

あぶら

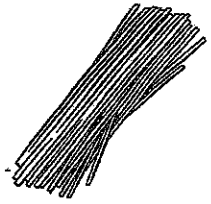
だんご



こめこパン

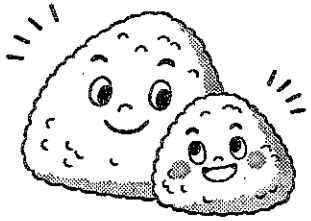


ビーフン



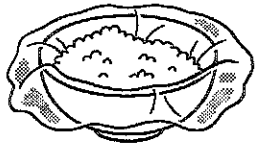
みんな　こめから　できて　いるよ

親子でつくろう おにぎり

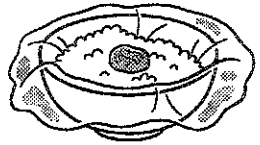


好きな具や形で、おにぎりづくりを楽しみましょう。

①茶わんにラップフィルムを敷き、ごはんを入れます。



②真ん中に具をのせます。



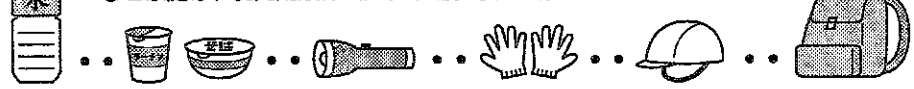
③ごはんをラップで包み、にぎります。

④塩をふって完成。のりをまいたり、ふりかけを混ぜたりしてもOK。

9月1日は防災の日

9月１日は、「防災の日」。この日から１週間は、「防災週間」です。

ご家庭の食品備蓄などを見直してみましょう。大きな災害が起きると、電気や水道などが使えなくなることや、支援物資が届かないこともあります。最低３日から１週間分の備蓄があると安心です。被災した時に、お子さんが安心して過ごせるように、好きな飲み物やおやつを、また、乳児がいるご家庭は、乳児用液体ミルクや哺乳びん、離乳食などを備えましょう。



読書の秋 食べ物の出てくる 絵本で食育

食べ物が登場する絵本は、子どもたちに、食事の楽しさや大切さを教えてくれるだけではなく、食べ物へ興味を持つきっかけにもなります。親子でお気に入りの絵本を見つけてください。

秋の彼岸に供える おはぎ

秋の彼岸には、炊いたもち米を半づきにして丸め、あんで包んだりきな粉をまぶしたりしたもちを供えます。このもちは、秋に咲く萩の花にちなんで「おはぎ」と呼ばれています。

監修　千葉大学 名誉教授　石井克枝先生