



令和7年 9月

もろかわ認定こども園

まだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配が感じられます。今年の夏も猛暑日が続
き、食欲が落ちてしまった子もいると思いますが、だんだんと暑さが和らぎ、食欲も増してく
ると思います。また、夏の疲れや季節の変わり目で、体調を崩しやすくなると思います。バラ
ンスの良い食事や睡眠をしっかりととり、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

秋は“新米”の季節です。昨今、お米不
足や高値など心配なことが続いています
が、食欲の秋には欠かせないもの。

『お米』は、たんぱく質やミネラルが豊富
で丈夫な体づくりには大切なものです。
改めて、ごはんを見直してみましょう。

★Point★

新米は、水分が多いので炊くと
きは、水を少なめにしましょう。



“お米のとぎ汁”が大活躍!?

☆野菜の下茹でに活用！

お米のとぎ汁にはでんぷんが多く含まれているた
め、野菜を茹でる際に使用すると、アクが抜けま
す。

☆食器の汚れ落としに活用！

とぎ汁には界面活性剤のような働きがあり、汚れを
効果的に落とします。汚れた食器をとぎ汁につけ置
きすることで、簡単に汚れを落としてくれます。

☆掃除に使おう！

水垢が気になる場所に、とぎ汁の沈殿物を塗りつけ
ると、簡単にキレイになります。シンクを磨くのに
も効果的です。

☆美容に活用！

とぎ汁には保湿成分が豊富に含まれていて、洗顔や
洗髪に使用することで、肌や髪に潤いを与えてくれ
ます。

☆肥料として使用！

とぎ汁は有機肥料の代わりとして、植物に与えるこ
とができ、植物の成長を助けます。



お米のちからって？

●脳の働きを活性化!!

たくさん噛むことで脳神経の発達にプラス♪

●腹持ちが良い!!

消化吸収がゆっくりなので、間食予防にも効果的♪

●食物繊維が豊富!!

便秘予防や大腸がんの予防にも効果的♪

●どんなおかずにも相性抜群!!

和洋中どれでも合い、バランス良く食べられる♪

9/12にさくら組さんとひまわり組さ
んが稲刈りをしてくれました！

みんなで作った新米は給食にて提供させ
ていただきます！



今年は10/6(月)が十五夜です。
十五夜は1年で最も美しいとされている
満月(中秋の名月)を鑑賞し、収穫に感
謝する日本の伝統行事です。

6日の給食では、主菜に“うさぎ型の
ハンバーグ”、デザートには月に浮かび上
がるうさぎをイメージした“お月見ゼリ
ー”を提供する予定です。たのしみにし
ていてください!! ☆

