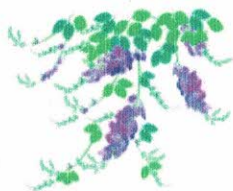


# 9月の食育だより

春の七草があるように、秋にも七草がある事を知っていますか？

秋の七草は食べるのではなく目で見て楽しむもの。ぜひ見つけてみてくださいね。

## <秋の七草>



ハギ



オミナエシ



クズ



ナadeshiko



キキョウ



フジバカマ



オバナ

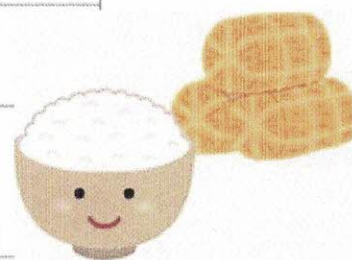
新米の季節にもなりました。

お米には、たんぱく質、ビタミン、脂肪、といった体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。

朝ごはんをしっかりと食べて元気に一日過ごしましょう。

## <お米ができるまで>

4月	種まき(種をまいて田に植える大きさになるまで育てる)
5月	田おこし(田をたがやす) しろかき(田に水を入れ、土を平らにして苗を植えやすくする)
6月	田植え(育った苗を田んぼに植える)
7, 8月	草刈り(稲の成長の邪魔にならないように草を刈り取る) 水の管理(水の量を調節する)
9月	稲刈り(稲を刈りとって収穫し、干して乾燥させる) 脱穀(稲の穂についている実をとる→もみ) もみすり(もみから外側の皮のもみ殻を取り除く→玄米)



## 大好きおやつ♪中華おこわ♪<4人分>

精白米 2合                      もち米 1合                      豚ひき肉 100g  
にんじん 100g                  干しいたけ 6g  
醤油 30g                      砂糖 10g                      ごま油 適量

### <作り方>

- 1、お米・もち米を洗い炊飯器の3合の水加減より少しすくなめにセットし、30分ほど浸水させる
- 2、干しいたけをもどす
- 3、にんじん、戻した干しいたけをみじん切りにする
- 4、すべての材料を炊飯器に入れ、よく混ぜてからスイッチをいれる
- 5、炊き上がり、もう一度よく混ぜて出来上がり♪

