

# 調理室より**幼児食**～8月の献立より～

食欲が落ちることなく夏を過ごせた子どもたちです。バランスのよい食事と休養で、夏の疲れを回復していきましょう！



## 食育クイズ

問題： 子ども茶碗一杯(約 100g)のご飯には何粒のお米が入っているでしょうか？

- ① 300 粒 ② 1000 粒 ③ 2000 粒

答え： ③ 2000 粒

子ども茶碗一杯には約 2000 粒のお米が入っています。成長に応じて、お茶碗のサイズを検討しましょう。

## 食育豆知識

子どもたちが大好きな白米(白いご飯)。新米が出回る季節になりました。春に田植えをして秋に収穫できるまで多くの時間と手間がかかるお米作りです。一粒の種もみからは約 1000 粒のお米ができるそうです。一粒ひとつぶ大切にいただきたいですね。

