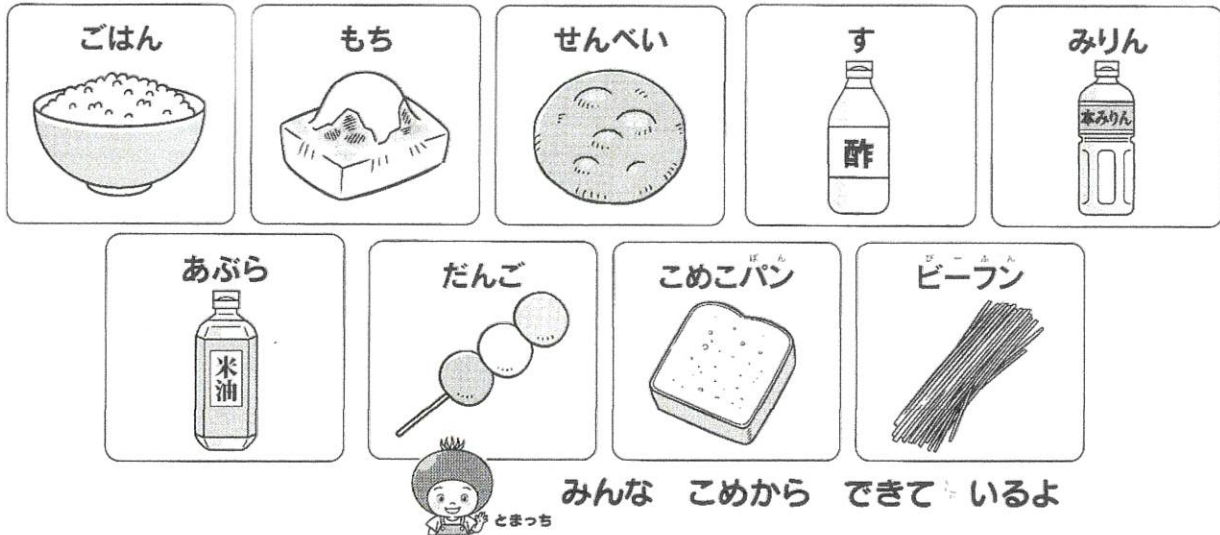




身の回りの米が変身した食品

米は日本の主食です。炊いてご飯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。



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



食べ物の出てくる 絵本で食育

食べ物が登場する絵本は、子供たちに、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みましょう。



秋の彼岸に供えるおはぎ

秋の彼岸には、炊いたもち米を半好づきにしてまるめ、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。このもちとは、秋に咲く荻の花にちなんで「おはぎ」と呼ばれています。

