

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。

この時期はおいしい食べ物がたくさんあり「食欲の秋」ともいわれています。

しかし、おいしいからといって食べ過ぎてしまわないよう気をつけましょう。



お米



日本でつくられるお米の多くは田んぼで育てられています。普通、田んぼには水がはってありますね。多くの食べ物は根が水に浸かった状態では枯れてしましますが、お米は育ちます。それはなぜでしょうか？

お米はイネ科の植物です。イネ科の先祖はもともと、沼地や湿った水の多いところを好むものが多く、葉から酸素を根に送ることができるなどの特徴があります。その為、ある程度水の外に葉が出ていれば、根が水に浸かっていても枯れずに育つことが出来るのです。

新米が出来上がる時期になってきましたね。今では機械でイネを植えたり、刈ったりしていますが昔はすべて人の手でやっていました。私も田植えと稲刈りの経験がありますが、ものすごく大変な作業だったのを覚えています。慣れない作業に悪戦苦闘し泥だらけになりながらお手伝いしました。次の日は体がいたくて動けませんでしたがとても貴重な体験ができました。どのようにして食べ物が出るのか？また、作ってくださる方の苦勞を知ると、より一層感謝し、おいしくいただくことができますね。みなさんも機会があれば是非体験してみたいはいかがですか？



10月10日は

目を大切に!



秋の味覚を楽しもう♪

「実りの秋」「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」などなど
秋は、お米やさつまいも、くり、きのこ、ぶどう、かきなどの
収穫時期を迎えます。ご家族みなで秋のおいしい味覚を
採りに行ったり、味わったりして下さい。



食事の時もスマートフォンを見ていませんか？

家族や友人との食事中に、スマートフォン(スマホ)などに夢中になっていませんか？

ゲームやソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)など、いろいろなアプリが多数混在します。

利用する時間や場所を考えましょう。食事中のスマホの利用はマナー違反につながります。

会話がなくなったり、相手に不快な思いをさせたり、料理の味などに関心を持ちにくくなったりします。

食事のときはスマホをやめ、目でも食事をよく味わい、家族や友人との会話を楽しみましょう。

