



味覚の秋がやってきました！

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。園では、今年は園庭で採れた食材のうち、特にオクラが次々にできるので、その都度お味噌汁などの料理に入れています。オクラが入っていたらラッキーで嬉しい、美味しい！というワクワク感があるようです。他にも給食に入っている野菜などを前日、もしくは当日に子ども達に見せてあげ、これが人参だよ、など教えてあげると、食べ慣れてない子でもちょっとは食べてみよう、という気持ちになるようです。料理の味以外にも、見た目や食材の切り方、色々と課題はありますが、日々喜んでもらえるように考えていきたいです。

おいものおいしい季節

秋はさつまいもやさ
いもの収穫時期です。
いも類は主食の代用と
して用いられることも
あり、でんぷんが主成
分。カロリーが高く、ビ
タミンC・B1、カリウムなどのミネラルや食物
繊維も豊富で、便秘解消の効果もあります。さ
つまいもは蒸したり焼いたりするだけで甘く、
さといもはゆでてみそ田楽風にすると、おやつ
にもなります。



子どもと作れるおやつレシピ さつまいもの茶巾しぼり

- 材料（子ども5人分）
さつまいも…300g（中1本）
砂糖…適量
- 作り方
①さつまいもを柔らかくなるまでゆでる。
②ゆであがったら熱いうちに砂糖を加えつぶす。
③ラップに包んで形を整え完成。③冷凍庫で冷やして完成。

★さつま芋のコロッケ(4人分)★

さつま芋 300g 豚ミンチ 80g 玉葱 100g 炒め油 適量 塩、胡椒、カレー粉 少々
マーガリン(バター)10g (パン粉、小麦粉、卵、揚げ油・・・適量)

- ①さつま芋は洗って皮をむき、輪切りにして茹でて(または、蒸して)つぶす。
- ②玉葱は洗って皮をむきみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、玉葱、豚ミンチを炒め、塩、胡椒、カレー粉をふるう。
- ④①に③とマーガリンを加えて混ぜる。
- ⑤④を成形し、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、170度の油で色よく揚げる。



〈今月の食育予定〉27日(金)・・・誕生会は、ゆかりご飯と揚げたてサクサクのさつま芋のコロッケなどを提供します。おやつには、かわいいプチケーキを作ります♪

ハロウィンに飾るかぼちゃ

ハロウィンはヨーロッパが起源の民族行事で、10月31日におこなわれます。この晩に死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。



10月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	570kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	259mg
	平均値	550kcal	15.8g	23.5g	1.7g	236mg

今月は旬のサツマイモを使った芋ご飯、さつまいものコロッケ、さつまいものスープなども登場します。かぼちゃのクッキーや、ハロウィンお楽しみおやつも子ども達に配ります♪





食育の取り組み



9月はいろいろな行事食が登場しました。

月見パーク
です♪

↑誕生会は7/7の
エビフライでした。



うさぎのパン、小さいクラス
の子もしっかり食べたよ！

園庭でとれたなす
びとオクラを天ぷ
らにしました。

調理器具クイズをしました

すりこぎをゴリゴリ♪



給食室で実際使っている調理道具をこども達に見せてあげました。とても大きなお玉、ヘラ、ざる、ボウル、泡だて器、計量カップ……様々なものを用意しました。知らない道具も多くありましたが、とても興味をもってくれたので良かったと思います
↓これ分かる人？・・・ハイ！

