



たべるのだいすき



柏木保育園
給食だより
R6・10月号



実りの秋、食欲の秋

暑かった夏も過ぎて秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる心地よい季節となりました。運動量が増えて、食欲も増してくる秋です。旬の食材を五感で味わうことで、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。また、10月は季節の変わり目で寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。3食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

～クッキング報告～

スイートポテトを作ったよ!



9月20日にたんぼぼ組でスイートポテト作りを行いました!
まず、小さく切って茹でたさつまいもを袋の上から手でつぶしてもらいました。さつまいもの温度や感触を楽しみながら、指で一粒ずつつぶしたり、手のひらで叩いてつぶしたりしていました。
次に、つぶしたさつまいもに砂糖と溶かしバターを入れて混ぜるところを見て「いい匂い〜!」と声を上げながら、みんな興味津々でした。
そして、次は子どもたち自身が混ぜたものを手で好きな形に形成。まん丸にする子や平べったくする子、それぞれ個性が出ていて完成すると「できた!」と嬉しそうに教えてくれました!



焼いたスイートポテトはおやつに提供し、みんな喜んで食べていました。普段はあまり食べない子も、この日はなんと完食!自分で作ったものを食べるというクッキングの大切さを改めて感じる事ができました!

ハロウィンってなあに?

ヨーロッパ発祥のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すために始まったと言われています。日本でも、子供たちが仮装してお菓子をもらうなど親しまれています。



子どもが元気になる食事



元気な1日のスタートは朝ごはんから!朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。



レシピ紹介

はらこ飯風ごはん

●材料 (4人分)

米…3合
酒…大さじ2
鮭…200g
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ6
刻みのり…適量
みりん…大さじ2

●作り方

- ①鍋に調味料(しょうゆ、みりん、酒、砂糖)を煮立て、鮭の身を入れ、くっつかないように箸で身をほぐして煮る。
- ②①の煮汁で米を炊く。
- ③炊けたごはん①の鮭の身を混ぜ、上に刻みのりを散らしたら完成!

10月の旬の食材

きのこ
里芋
かき
なし
りんご
さけ
さば

実りの秋!ぜひ旬の食材をご家庭でも取り入れてみてください!

