



夏の厳しい暑さもずいぶん和らぎ、吹く風にも涼しさを感じられ、過ごしやすいなってきたね。こんな季節の変わり目はとても気温差があるので、体調を崩さないようバランスの良い食事で元気に過ごしましょう。

今月の重点目標
秋の収穫物を味わおう

夏の暑さで落ちていた食欲も涼しさと共に戻ってきたのではないだろうか。日本人の主食であるお米をはじめ、そのこや栗、梨、ぶどうなどの自然の恵みがとてもたくさんある秋です。「豊かな実り」に感謝しながら味わって、心も身体もたっぷりエネルギーを充電しましょう!!

今月の食育

- ① さつまいも掘りごたせ＆芋に触れる。
- ② さつまいも掘りの見学＆クッキング
- ③ さつまいも掘り＆クッキング
- ④ さつまいも掘り＆クッキング
- ⑤ さつまいも掘り＆だれ比べ
- ⑥ さつまいも掘り＆おせじ作り

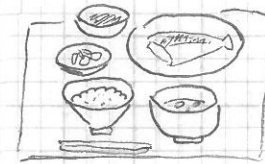
和食の日

五穀豊穡の実りの時期に、和食文化について認識を深め、大切にしていけるよう願いを込めて、

11月24日を「和食の日」として

記念日が制定されています。

「一汁三菜」が和食の基本スタイルとなり、たくさんのおかずを味わって栄養バランスの良い食生活を目標としています。そして和食に無くてはならないものは「だし」です!! 「だし」による旨味が食材本来の味をおいしくひきだしてくれます。



簡単親子でクッキング!!

そこで、日頃の食事作りにおうちで「だし」をとってみませんか?!



- ① 昆布は30分程水に浸けておく。中火から弱火にかけて旨味を出す。
- ② 沸騰直前に昆布を出し、沸騰したら火を止めてかつお節を入れる。
- ③ アクが出てきたらこし器でこす。かつお節が沈むまでおいておく。

④ ザルでこしたら出来上がり!!

保育園では、かつお節の代わりにかつお粉を使ってだしを取っています。取り出す前に、その年々おいしくなっています。おうちでも、かつお粉で代わると、少し午間が省けると感じます。だしを取った後の昆布は細かく刻んでつく下煮やフッキーにしていただくのもおいしいですよ!!

十五夜

今年10月1日が中秋の名月とされます。

お団子とすすきを飾り、のんびりとお月見をしながらおしゃべりをするのもステキですね。



園では、午後のおやつでお団子をいただきます。

※2歳児うまご組も、今日よりお団子の代わりに「子ほ粉ごはん」を提供させていただきます。

子ども達が食育クッキングでやったことがあるものや、秋の食材を使ったレシピを調理室前の掲示板にピックアップしました。経験した事を思い出して楽しく取り組んでくれるのではないのでしょうか? おうちの方と作ったものは、きっとおいしく出来ますね!!

- ・おたろし団子
- ・じゃが芋もち
- ・スイートポテト
- ・芋ようかん
- ・もちもちチーズパン
- ・さつまいも蒸しパン
- ・さつまいも

その他にもレシピファイルに入っておりますので、ぜひご覧ください。



9月の食育

かぼちゃ

絵本と実物を見比べて同じ物だとわかり、とても興味を持って、種やわたの部分にも触れることができてました。