

きゅうしょくだより 10月号

上北台こひつじ保育園 2017年10月2日(月)



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。また、スポーツの秋です。たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米や脂ののった魚などおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

旬の食材

新米、かぶ、さといも、じゃがいも、さんま、さけ、なし、くり、かき(柿)、りんご、ぶどう、ぎんなん、しめじ、しいたけ、まつたけ

お月見を楽しむ

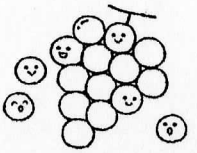
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。今年は4日が十五夜です。

きれいなお月さまが見れると良いですね。



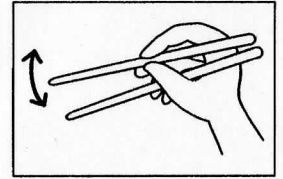
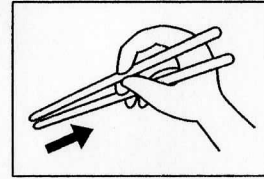
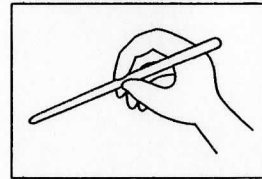
今月の給食の行事・食育

- ・炊き出し訓練(災害対応食:おやつ) 11日
- ・旬の食材の話 16日
- ・誕生会メニュー 17日
- ・ぶどう狩り(ぶどうジュース・ジャム作り) 30日
- ・ハロウィンメニュー 31日



★はしの正しい持ち方の練習をしましょう

- ①えんぴつを持つように 親指、人差し指、中指 はしを1本持つ。
- ②下のはしを差し込み 親指の付け根と薬指の第一関節で支える。
- ③人差し指と中指を使って 上のはしを上下に動かす。(親指や下のはしを動かさない)



お月見だんごの作り方

材料(15個分)

- 上新粉.....150g
- ぬるま湯.....120mL
- * お好みであんこ



①ボールに上新粉を入れ、ぬるま湯を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分にして丸める。

②たっぷりのお湯でゆで、浮き上がったら網などですい、冷水で冷やし、取り出す。

* お好みで小豆あんや甘辛のたれにつけて食べてもおいしいですよ。