

10がつ

食べるの大好きな"より

献立表 + α

2021.10.8 山ノ内保育園給食室

暑さも落ち着き、過ごしやすい日が多くなってきました。秋は、「食欲の秋」、「スポーツの秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。

いっぱい「いからた」を動かして、お腹を空かせて、秋が旬のおいしい食材をたくさん食べて欲しいと思います。園でも旬の食材を取り入れながら給食・おやつを作っています。今回は焼き芋などで食材そのものの味をあげて欲しいと思います。

10月31日はハロウィンですね。10月の行事と言えばハロウィンを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。ハロウィンに登場するかぼちゃは秋のイメージが強いですが、実は夏野菜です。かぼちゃは収穫してから1〜3か月経ってから食べた方が甘みが強くなると言われているので、食べ頃は9〜12月です。ハロウィンの頃が一番おいしく食べられる時期と言えるかもしれませんね。園では10月29日のおやつをかぼちゃを使ったハロウィン特別メニューにしようと考えています。お楽しみに〜

親子で おにぎりを作ってみよう!

秋は新米の季節ですね。お米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華とどんなおかずとも相性が良く、飽きずに食べることができます。お米は美味しいだけでなく、栄養も豊富です。からだのエネルギー源となる炭水化物やカルシウム、鉄分も含まれています。

今まではおやつのおにぎりの時に幼児はおにぎりを自分で握っていましたが、コロナの影響でクッキングができていません。そこで家でおにぎりを子どもと一緒に作ってみたいと思います。少しずつ手先が器用になってくる歳くらいから始めてみて下さい。初めのうちはこぼれてしまうので、手伝ってあげることが大切です。ごはんの量は子どもの手に収まるように加減し、できたてのご飯は熱いので、ヤケドに注意して下さいね。