



おおきくなーれ

旬のものを美味しく食べよう!



旬の野菜はその季節に食べると味わいが深くなり、栄養価も高くなると言われており、値段も安いという利点があります。寒くなるこれからの季節は、体を温める食材を積極的に摂りたいですね。素材を生かした旬の野菜をたくさん食卓に乗せましょう。

秋からが旬の食材

- ◎ほうれん草 たくさんのカロテンを含みます。髪や視力、粘膜や皮膚の健康維持の効果があります。
- ◎春菊 春菊特有の香りの成分は、自律神経に作用し、胃腸を活性化して咳や痰を抑える作用があります。
- ◎ごぼう 食物繊維がたっぷりです。ごぼうに含まれているものは、血糖値を改善したり整腸作用があると言われています。
- ◎さんま さんまはEPAやDHAが豊富に含まれていて、血液をサラサラにしてくれます。良質なたんぱく質やビタミンA、カルシウムもたっぷり含まれています。保育園ではさんまの蒲焼にして出しました！
- ◎柿 疲労回復や風邪予防に効果のあるビタミンCの1日の必要量を1個でほぼまかなえるくらい含んでいます。

芋煮会



10月18日、芋煮会を行いました！
気温が低かったため、ホールでの実施となりましたが気分はうきうき！

ちゅうりっぷ組は白菜の葉と平こんにやく、しめじを手でちぎり、さくら組は大根と人参を包丁で切りました。ひまわり組は白菜と葱を包丁で切り、ごぼうはささがきに挑戦！安全のため軍手をつけて、ピーラーを使って行いました。

自分で握ったおにぎりと一緒にいただきます♪
みんなで楽しく、美味しいお昼ご飯になりました。



これが里芋かあ！

炎の番人、園長先生！
味付け担当、もえ先生！

これなーに？



煮込んでいる間に
おにぎり作るよ～♪



年に1回登場する
大きな鍋です！



みんなで一緒に
いただきます♪

お芋掘りをしたよ！

園の畑で育てていたさつま芋をみんなで掘りました。
今年は「安納芋」「むらさき芋」「紅あずま」「シルクスウィート」の4種類。
11月の焼き芋会で食べます♪味の違いが分かるかな？



お弁当の日



お弁当の日が再開となりました。
10月からは未満児クラスでもスタート！
お弁当の日は、子ども達はとても嬉しそうにしている、「お母さん作ってくれたんだよ！」「好きな入ってたー！」と見せてくれたり、「どれから食べようかな」「可愛くて食べられないよ～」と悩んでいる様子も見られ、大盛り上がりな昼食となりました♪

園で使用するお米が10月半ばより新米になりました！
美味しいもちもちのひとめぼれ、
たくさん召し上がれ♪



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！