



# おおきくなーれ

☆旬の食材を使った  
献立の紹介☆

## かぼちゃ



保育園では、かぼちゃの煮物、南瓜の米粉ケーキ、パンプキンパイにして出しました。かぼちゃは栄養がたっぷり！特にβカロチンが豊富に含まれていて、皮膚や粘膜を保護してくれるので風邪予防に役立ちます。

## さんま



さんまの蒲焼にして出しました。11月にはさんまのつみれ汁を出す予定です。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。



## 栗

保育園の栗ごはんは、栗の甘露煮を小さく切って、薄く塩味に炊いたごはんに混ぜ込みます。小さい粒の中に栄養素がギュッと入っていて、秋に食べたい食材の一つですね。



## おやつ 新メニュー

10月は他の保育園から教えてもらった人気おやつもいくつか取り入れてみました。カレーポテトフライ、ゆかりパスタ、じゃこ菜ごはん、南瓜の米粉ケーキ、ひじきトースト、人参サンドイッチです。不思議な組み合わせのように感じるものもありましたが、子ども達はたくさん食べてくれました！



## 芋煮会

ひまわり・さくら組さんは大根や人参、葱を切ってもらい、ちゅうりっぷ組さんにはしめじやまいたけ、白菜、こんにゃくをちぎってもらいました。年に1度だけ登場する巨大鍋に、他にも豚肉、豆腐、里芋、ごぼうを投入し、みそを溶かし入れて完成！自分で握ったおにぎりと一緒に、青空の下でいただきます！とっても美味しく食べることができました。



## 楓の木がお椀になって 帰ってきたよ！

旧園舎にあった楓の木をお椀にしてもらいました！大きなお椀と小さなお椀の2種類です。大きなお椀はうどん用としてひまわり組中心で使い、小さなお椀は3才以上児さんでみそ汁用に使う予定です。サンプルケースにも飾るので、ぜひ見てみてくださいね！



## お弁当の日

お弁当の日は、子どもたちが本当に嬉しそうにしています！嬉しい気持ちが抑えきれず、つつい大声を出してしまったり、廊下を走りまわったりして先生に注意されている子どもも、、、お弁当も、とっても嬉しそうに見せてくれます。「お母さんすごいでしょ」「お母さん作ってくれたの」と口々に教えてくれて大盛り上がりな子ども達でした。

