

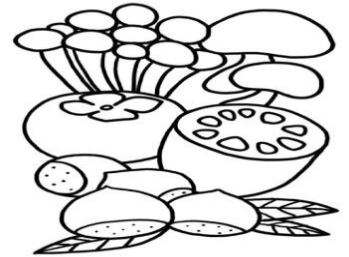
ぐんぐん



令和4年10月 中山保育園

食欲の秋

秋は実りの秋です。暑さも和らぎ、園では運動会の練習もたくさん行ってきたので、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。イモ類・果物・魚・きのこなど、秋は美味しい食材がたくさんです。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気いっぱい過ごしましょう。給食でも、きのこやサツマイモを使って、旬ならではのメニューを考えています。また、春野菜・夏野菜に引き続き、以上児クラスでは秋野菜クイズも行います、お楽しみに。



旬の食材から



【さんま】

さんまの脂肪分には、コレステロール値を下げたり血栓を予防するEPAが豊富です。特に旬のものは栄養価も、おいしさも一段とアップします。

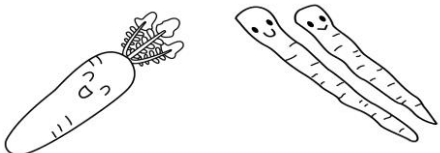
【大豆】

大豆は「畑の肉」とも言われるほど、良質なたんぱく質が豊富です。食物繊維もたっぷり、また動脈硬化を防ぐ不飽和脂肪酸や記憶力を高めるレシチンなども豊富です。

郷土料理

郷土料理とは、その地域に特有の料理のこと。特産物を材料にしたり、伝統的な調理方法を用いたりするものです。保育園の給食でも、春はヨモギ団子、夏はおくずかけやずんだ団子、秋は芋煮汁、冬ははっと汁などを出しています。

郷土料理の芋煮汁は、河原などで「芋煮会」の名称で、この芋煮汁と一緒に調理し、味わう風景が見られます。クッキング活動として、以上児クラスで芋煮汁を作って、食べます。



絵本の中のおいしいメニュー

食欲の秋・読書の秋……ということで、今月は絵本に登場する美味しいメニューをご紹介します。絵本の中のおいしそうなおメニュー、食欲をそそられます。お子さんと一緒に、物語の中のおいしいごちそうを、作ってみてはいかがでしょうか。

●しろくまちゃんのホットケーキ〜ホットケーキ〜

しろくまちゃんはお母さんと一緒にホットケーキを作ることにしました。失敗や大変なこともあったけど、ホットケーキはきれいに焼けました。

●11匹のねこことあほうどり〜コロッケ〜

11匹のねこ達はコロッケ屋さんを開店し、最初は繁盛していましたが次第に売れなくなり、売れ残りのコロッケを食べる毎日に嫌気をさしていたところ、大きなあほうどりが迷い込んできました。あほうどりを食べたいねこ達はコロッケを出して、もてなします。そんなこととは知らないあほうどりは、兄弟に食べさせたく、あほうどりの国へねこ達を連れていきます。ところが……さて、ねこ達は、あほうどりはどうなるのでしょうか。

山盛りのコロッケがとてもおいしそうです。

●ぐるんぱのようちえん〜特大ビスケット〜

ぐるんぱはずっと独りぼっちで暮らしていたぞう。ある日働きに出ていきます。色々な職を転々としませんが、どこも上手いかずにしょんぼり最後にやっと出会えた最高の場所はぐるんぱが開いた幼稚園でした。ぐるんぱはもうさみしくありません。



※写真は昨年度の特大ビスケット

今月の食育活動

今月は春に植えた、サツマイモ収穫（10月中旬以降）が待っています。このサツマイモを使って、焼きいも会（10/28）も予定しています。畑のサツマイモはぐんぐんツルを延ばし生長中。去年は特大のサツマイモがたくさんできました。今年はどうかな？

また、郷土料理の『芋煮汁』のクッキングで、芋煮会（10/14）も予定しています。年長児は包丁を使ってのクッキングです。9月に芋煮汁を給食を出して、野菜の切り方のお話もしました。「楽しみ〜」「もうね、お家で包丁やっているよ」などの声が聞かれました。お天気が良ければ、園庭で芋煮汁を味わいます、晴れますように！

