



秋は「食欲の秋」「実りの秋」と表現されるように、果物や野菜が甘く美味しい季節になります。保育園では運動会の練習でたくさん体を動かし、子どもたちの食べられる量が増える時期です。旬の食材を味わい、季節を感じて、「食欲の秋」「実りの秋」を楽しみましょう。

食を表現する言葉

食への興味を深める上で、言葉で表現することはとても大切です。

「おいものがホクホクしておいしいね」
「くりのイガはチクチクしているね」
など、食感やさわった感じを言葉にしてみましょう。「どんな感じがする？」と、尋ねる習慣をつけると表現の幅も広がります。また「どんな味がする？」と尋ねると子どもは口の中でどんな味が想像し、味わい、自然と咀嚼する習慣が身についてきますよ。



～ 食育の様子 ～

9月にマスを観察した後に4、5歳はひとり一匹を給食で食べるという体験をしました。紙芝居を使って、子どもたちに命をいただくことの意味を伝えたのもあり、給食の時間に「マスが〇〇くんに食べてもらって、体の中でよろこんでるね!」「骨まで全部食べるんだ!」などの声が聞こえてきました。食材への興味や感謝する気持ち、食べることへの意欲を育むことができました。

10月の誕生日会メニュー

ゆり組の誕生月の子どものリクエストを基に献立をたてています

- ・ ふりかけごはん
- ・ なめこのみそ汁
- ・ ハンバーグ
 マーマレードソースがけ
- ・ ブロッコリーサラダ
- ・ 人参グラッセ
- ・ フルーツヨーグルト・プリン バイキング

仕入れ状況等、都合により 変更になる場合があります

10月のいちおしメニュー

里芋のそぼろ煮



材料 (大人4人分)

里芋	8ヶ(400g位)		
鶏ひき肉	150g		
あさつき	適量		
A	さとう	大さじ1	B
	みりん	大さじ1	
	しょうゆ	大さじ1	
	酒	大さじ1	
	水	50cc	
		しょうゆ	大さじ2
		みりん	大さじ2
		酒	大さじ2
		水	200cc
		片栗粉	少々

作り方

- ① 里芋は乱切りにしてAの調味料で煮る
 - ② 鶏ひき肉をBの調味料で煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける
 - ③ ①の上に②をかけて、小口切りにしたあさつきをちらす
- 園では大量に作るため、里芋とひき肉を別々に煮ますが、ご家庭では一緒に煮てもよいです。その際はAの調味料だけで大丈夫ですが、お好みで味を調整してください。

