



きゅうしょくだより 秋号

食欲の秋、スポーツの秋・・・体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋ならではのおいしいごはんや旬の食材を味わいましょう。

さつまいもをたっぷり味わいます

今年は、らいおん組、きりん組さんがさつまいも掘りを体験しました。大きいものや小さいもの、いろいろな形のさつまいもをたくさん収穫しました。みんなで掘ることの楽しさや、とれたことのうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別ですね。この季節は、保育園の給食やおやつでもいろいろなさつまいものメニューが登場します。お楽しみに～！！



親子クッキングの すすめ



11月15日に予定している「カレークッキング」に向けて、らいおん組さんが今月より野菜の皮むきのお手伝いをしてれています。その経験をいかし当日はきっと美味しいカレーを作ってくれると思います。どんなカレーができるのか楽しみです♪



*家庭では手始めに、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめです。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり♪自分で作ると苦手な野菜もおいしく感じられ、たくさん食べることができます。子ども達は、お手伝いやクッキングに楽しんで取り組みますので、ぜひご家庭でも食事作りにチャレンジしてみてください。



絵本を通じて 食育を

読書の秋、子ども達に絵本と食べ物との出会いを体験させてみましょう。絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど「食の世界」を広げていってあげたいものです。

★おすすめの絵本★

《からすのパンやさん》 《いただきますあそび》
《サンドイッチ サンドイッチ》 《ぐりとぐら》

☆こんだて紹介☆

いつもとは一味ちがうやさしい甘みのポテトサラダです

「スイートポテトサラダ」

《材料（4人分）》

・さつまいも	中1本		
・にんじん	1/3本		
・きゅうり	1/2本		
・コーン	大さじ2		
・サラダ菜	1/4株		
・ハム	2枚	・マヨネーズ	大さじ3
・チーズ	大さじ2	・塩	少々



《作り方》

- ① 人参はいちょう切り、きゅうりは半月切り、サラダ菜は1cm角切り、ハムは千切り、チーズは小さく角切りにする。
- ② 人参は柔らかくゆで、きゅうり、ハム、コーンはサッとゆで、水気を切る。
- ③ さつまいもを適当な大きさに切り、柔らかくゆでて水気を切った後、つぶす。
- ④ ③に②とその他の材料を加えて、マヨネーズであえ、塩で味を整えてできあがり。