



きゅうしょくだより 秋号

木々が色づき始め、秋も深まってきました。はく息も白くなってきましたが、こどもたちは保育室の中でも外でも元気いっぱいです！朝晩の冷え込みが激しくなってきたので、手洗い・うがいをしっかりと行い、たっぷり栄養をつけて寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

さつまいも掘りを体験しました

ひまわり組さんが、とちおワークスさん、サンホームさんの畑でさつまいも掘りを体験させていただきました。今年は、こどもたちの顔よりも大きくずっしりとした芋がたくさん採れました！採れたさつまいもは、サラダやシチュー、芋ようかんなど様々な料理で給食やおやつに登場しています。「今度は、どんな料理ででてくるかな？」と、こどもたちも楽しみにしています♪色々な味、食感を体験してさつまいものおいしさをたっぷり味わってほしいです。



きゅうしょくの時間 レポート

※さくら組さん※

さくら組のお友だちは、まさに食欲の秋！毎日残食なしです♪

素直なお友だちが多く、苦手な食べ物ができると、ガッカリした表情で食べていることもあります。・・・「ハンサムになれるね！」「美人になれるね！」と励ますとおかわりにもきてくれます。

最近、箸指導があり、箸の持ち方を氣にとめながら食べるようになりました。箸だけでなく、茶碗をもって食べることや、かき込み食べをしないことなど、食事のマナーも守れるように頑張っているところです！



給食の前に箸の持ち方を確認しています。

進級に向けて意欲的なさくら組さん。お家でも頑張ってくれとよいですね。

食事のマナーを身につけよう

よい姿勢で食べる、食器を持って食べるなど食事のマナーを身につけると、みんなで気持ちよく食事ができるだけでなく、消化吸収もよくなります。楽しくおいしく食べるために、よい食事のマナーを身につけたいですね。

○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに。

○足をぶらぶらさせずよい姿勢で食べましょう。

○食器を持って食べましょう。

○遊び食べをせず、食事を味わって食べましょう。

○好き嫌いせずに、食べましょう。



☆こんだて紹介

10月の新メニュー「鮭の味噌マヨネーズ焼き」

○材料（4人分）

- | | |
|---------|------|
| 鮭 | 4切れ |
| 玉葱 | 1/4個 |
| A：マヨネーズ | 大さじ2 |
| A：味噌 | 大さじ1 |
| A：みりん | 小さじ1 |
| 乾燥パセリ | 適量 |



○作り方

1. 鮭は、酒、塩を軽くふって臭みを抜く。
2. 玉葱を薄切りにし、ゆでる。
3. Aの調味料と玉葱を合わせ、水気をふきとった鮭に塗る。
4. パセリを振り、200度のオーブンで15～20分焼く。

お知らせ

毎月19日は食育の日です。その日にちなんで毎月19日に芳香稚草園のHPに、食育に関する情報をアップします。その他にも、レシピや行事食などを、随時アップしますのでぜひごらん下さい！！

芳香稚草園のHPトップの「みんな大好き！保育園の給食」をクリックすると見られますよ。



←携帯のカメラのバーコード認識機能を使って、コードを読み取ることができます。