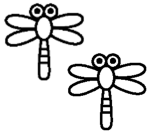


給食だより

10月号

2017. 9. 29 ひまわりいしうち保育園



食欲の秋、運動の秋です。活動量も増え、食欲も増え、子どもたちが心身共に成長する時期です。食べ物がおいしく感じられるこの時期は、偏食(好き嫌い)をなくすチャンスです。給食、おやつでも秋のおいしい味覚をたくさん取り入れていきます。



冬モードにむけて体を切り替えましょう

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を損失しない様に働きます。寒さに負けない体づくりをしましょう。

- 体で気温の変化を感じましょう
寒いから温かいところにももらず、外で元気に遊びましょう！！
- ゆったり湯船につかりましょう
心身共にリラックスし、良い眠りにつながります。
- 食事に旬の野菜を取り入れましょう
秋から、冬にかけては根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、やわらかくておいしい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう。



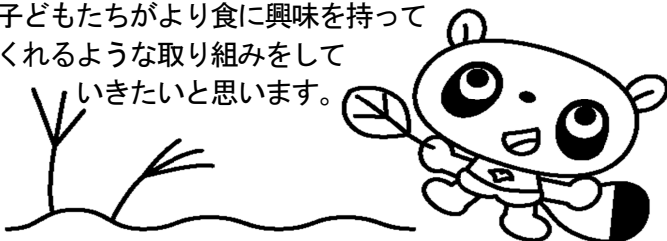
お月見団子作り

9月14日。幼児組でお月見団子を作りました。水を入れる前の粉を見て、『なんか石みたい!』『これ水入れたら』

★『どーなるん?』と興味深々。手元にこねたばかりの柔らかい生地をもらうとやっとな触れた♪と、とても嬉しそうでした。生地でぐちゃぐちゃと遊ぶこともなく、丁度いい大きさのお団子を作ってくれました。

夕方、園庭で遊ぶ子どもたちが給食の先生を見つけると『先生、今日お団子ありがとうございました!!』と言ってきてくれ、礼儀正しい子どもたちに感心の気持ちと、一緒にクッキングできてよかったなととても嬉しくおもいました。いろんな年代でクッキングや、食にかかわる時間を増やし子どもたちがより食に興味を持ってくれるような取り組みをして

いきたいと思います。



給食レシピ

～きのこスパゲティ～

《材料4人分》

- | | |
|----------------|-------------|
| ・スパゲティ .. 240g | ・刻みのり .. 適量 |
| ・塩 .. 適量 | ・サラダ油 .. 適量 |
| ・しめじ .. 60g | ・塩 .. 3g |
| ・しいたけ .. 50g | ・醤油 .. 大1 |
| ・えのき .. 60g | ・バター .. 5g |
| ・玉ねぎ .. 60g | |
| ・人参 .. 60g | |
| ・ほうれん草 .. 60g | |
| ・ベーコン .. 60g | |
| ・卵 .. 2個 | |

《作り方》

- ① 人参、ベーコンは千切り。ほうれん草、きのこ類は食べやすい大きさに切ります。
- ② 卵に一つまみ塩を入れ炒り卵をつくっておきます。
- ③ 麺を茹でます。茹でている間に、フライパンに油を熱し、具を炒めます。醤油、塩で調味し、炒り卵バターを入れ、茹で上がった麺を入れて混ぜ合わせます。刻みのりをふりかけて完成です。