

食育だより

令和4年度11月わかばみや保育園
増田 綾乃

冬の足音が聞こえ始めた11月。肌に触れる風もだんだん冷たくなり寒さを感じますが、園では子どもたちが外で鬼ごっこやなわとびをして元気よく遊んでいます！寒い時こそ外で遊んで、体力をつけていきましょう。また、風邪や感染症にも注意が必要になってくるので手洗い・うがいを徹底するように声掛けを行っていきます。

～ 収穫祭を行いました！ ～

今年の収穫祭は、さつまいも掘りを行いました。ともだちと力を合わせて一生懸命さつまいもを掘っていた子供たちです！さつまいもの大きさに驚いていましたが、自慢げに掘ったお芋を見せてくれました。年長さんは、採れたさつまいもの形を見て「ピーマンの形だ！」「これはきゅうり！」とほかの野菜に例えていたのがとても面白かったです。さつまいもは土がついたまま3日間ほど置いておくと甘くなるので、園庭に採ってきたさつまいもを並べ、みんなで「おいしくなれ！あまくなれ！」と声をかけました。また並んださつまいもを見ながら「早く食べたいな」と、持ち帰るのをすごく楽しみにしている様子でした。今年には沢山のさつまいもがとれたので、10月の給食にも出しましたが、まだまだあるので11月も登場する予定です。何に入るのか楽しみにしててくださいね。アンケートのご協力もありがとうございました。



おいしくなれ!!

七五三のお祝い

11月15日は七五三です。男の子は5歳、女の子は3歳と7歳で健やかな成長をお祝いする行事です。また、七五三に食べる千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められています。子どもたちと千歳飴を食べてお祝いをしましょう。



とうがんを食べたよ！

わかばっこ農園で採れた冬瓜を使ったスープを給食で出しました。子供たちは大きな冬瓜に興味を持ち、調理をしている様子を見ていました。寒い時期にぴったりの冬瓜のスープをおいしそうに食べてくれました。



<スイートポテト>

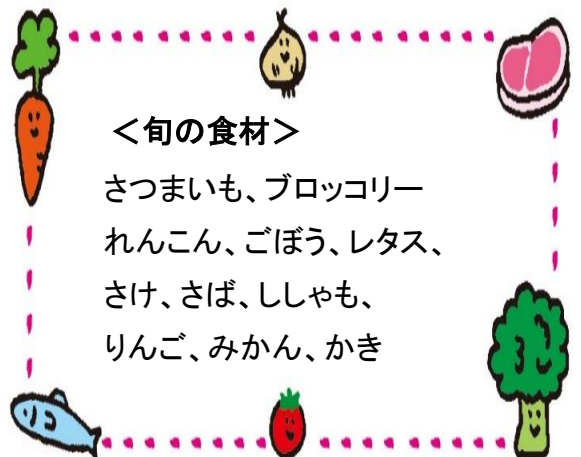
●材料●4人分

- ・さつまいも 400g (中2本、大1本ほど)
- ・牛乳 30g(大さじ2)
- ・砂糖 30g(大さじ2)
- ・バター 13g(大さじ1)
- ・卵 1/2 個

●作り方●

- ① さつまいもの皮を剥き、蒸してからつぶす。
- ② 牛乳、砂糖、バターをさつまいもと混ぜる。
- ③ オーブンを180度に予熱する。
- ④ ③を丸めて上に溶き卵を塗る。
- ⑤ オーブンで15分焼いて完成。

旬のさつまいもを使った人気のおやつです！



<旬の食材>

さつまいも、ブロッコリー、れんこん、ごぼう、レタス、さけ、さば、ししゃも、りんご、みかん、かき