



穏やかな秋がやってきました。日中も過ごしやすく、たくさん遊んでお腹がすいた子ども達に「ごはん大盛りで!」「今度はもっとたくさん作ってね」と声を掛けられます。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と楽しみの多い季節。園でも収穫祭や芋ほり、ハロウィンなどの行事を行います。また、年長児は「自分で作って自分で食べる」クッキングも予定しています。秋ならではの自然や味覚に触れる体験を子ども達と楽しみたいと思っています。

### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで便通も良くなります。

- ✦ 椎茸・舞茸▷免疫力をサポート
- ✦ エリンギ▷食物繊維、ナイアシンが特に豊富
- ✦ えのきたけ▷精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## しいらと背くらべをしたよ

本物のしいらと同じ大きさの絵が登場しました! ランチルームに貼っておくと、しいらと皆どっちが大きいかな?と背比べがスタート! 「僕の方が小さかった! いっぱい食べて大きくなる!」「私の方がしいらより大きかった! 勝った!」「色がきれいでかわいい!」など、しいらとの時間をそれぞれで楽しんでいました。その日の給食のしいらはとてもよく食べてくれ、魚が苦手なお友だちも「しいらみたいに大きくなるぞ!」と意気込んで完食! 次はどの魚が原寸大で登場するのでしょうか…お楽しみに!!



## にこにこエピソード

●ラスクがおやつに出たときの事です。今日のおやつの名前は何か?と聞くと、「マスクー!」と自信満々に答える子どもたち。とても惜しい間違いに思わず笑ってしまいました!



### <えのきともやしのスープ>

#### 旬のえのきたけをたっぷり摂れる人気メニュー!

材料 4人分

- ・えのきたけ…1/2袋
- ・もやし…1/4袋
- ・鶏コマ…50g
- ・葉ねぎ…適量
- ・水…600ml
- ・鶏ガラスープ素…4g
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…少々

作り方

- ① えのきたけは食べやすい大きさに切り、葉ねぎは小口切りにします
- ② お湯が沸いたら、えのきたけ、もやし、鶏コマを入れます
- ③ 具に火が通ったら調味料を入れ、最後に葉ねぎを入れて完成です

～旬の食材～  
えのき、エリンギ、椎茸  
さつまいも、里芋、かぶ  
柿、りんご、さんま