

食育だより

R元年. 10月
いちじまこども園
調理室 吉良 伸子
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子
永井 和代

実りの秋・味覚の秋の本番です！秋の味覚として、クリ・サツマイモ・サンマ・サケなどたくさんあり、園でももうすぐサツマイモが収穫できそうです！旬の食べ物から、たくさんの栄養をもらい毎日元気に過ごしましょう！！

🍄 🍄 🍄 弁当日が始まります 🍄 🍄 🍄

今月から愛情弁当日が再開されます。子ども達は、大好きな人が作ってくれたお弁当を楽しみにしている事でしょう。

また、気温が25℃前後になると菌が繁殖しやすくなりますので以下の事に気をつけてください。

- ①できるだけ当日の朝に調理したものを詰めましょう。
- ②しっかりと加熱調理をしましょう。
- ③いたみやすいものは避けましょう。
- ④生の肉や魚・卵を扱う器具は、野菜や果物と別にしましょう。
- ⑤十分に冷ましてから詰めて、ふたをしましょう。

作ってみませんか？

～ホウレン草とサツマイモのゴマ和え(4人分)～

材料

サツマイモ……………80g	砂糖……………小さじ1と1/3
ニンジン……………20g	すりごま……………4g
ホウレン草……………60g	しょうゆ……………小さじ2
揚げ油……………適量	

作り方

- ①サツマイモは皮をむき1cm幅に切り、水にさらしておく。水気をよくきってから素揚げする。
- ②ホウレン草は2cmに切り、茹でて水にさらし水気を絞る。ニンジンは2cm幅の短冊切りにして茹でる。
- ③ボウルに①と②を入れ、砂糖としょうゆ、ごまで和えれば出来上がり！
※ホウレン草の代わりに大根の間引き菜など季節の青菜を使用してもOKです！



一緒にクッキング

食欲の秋です！旬の食材を手に取りながら、お子さんと一緒に楽しくクッキングしてみませんか？

こんなことができるよ！

3歳児

- ・食材を洗う
- ・皮をむく（手でむけるもの）
- ・混ぜる ・丸める
- ・ちぎる（キャベツやレタスなど）

4歳児

- ・切る
- ・皮をむく（ピーラーを使って）
- ・ひっくり返す（大人が手を添えて一緒に）

5歳児

- ・切る（細かく切る）
- ・米をとぐ
- ・こねる ・炒める
- ・卵を割る、溶く



実りの秋を
味わおう！



おいしいごはんを中心に、バランスのよい食事をしましょう。

見直してみましよう「米」のこと

9月から10月頃になると新米が出回ります。米は、加工の仕方によって玄米、七分つき米、胚芽精米、精白米などがあります。日本をはじめ、中国、インド、東南アジアを中心に広く栽培されています。おもな栄養素は、体や脳のエネルギー源になる炭水化物です。いろいろなおかずと合うので組み合わせるとバランスの取れた食事になります。



ピカピカの新米おいしいな♡

