

食育だより

令和5年9月29日 力合幼稚園

運動会の練習も佳境を迎え、本番まで残りわずかとなりました。子ども達はそれぞれにドキドキ・ワクワクしているのではないのでしょうか。給食では、運動会まで子ども達が好みそうなメニューを献立に入れ込んでいます。本番までの活力の1つとなればいいなと思います。運動会当日の晴天を祈りつつ、子ども達の活躍を大いに期待しましょう。



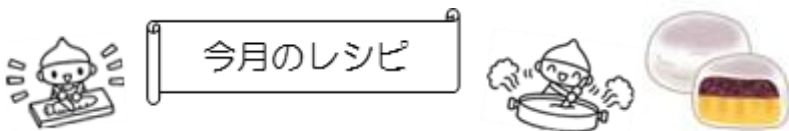
10月の給食のテーマは『秋の味覚を楽しむ・豆料理を楽しむ』です。

子どもたちにとって『秋の味覚』といえば、自分たちで掘り出す『サツマイモ』ではないのでしょうか。下旬に予定されている芋掘りでは、ご家庭に沢山のサツマイモを持ち帰る予定ですが、幼稚園給食でも子ども達が収穫した甘くておいしいサツマイモをふんだんに使います。11月の給食まで使用予定で、サツマイモは1~2ヶ月おくと甘味が増してくるので掘りたてとはまた違う甘さも感じる事ができるでしょう。

『食欲の秋』というほど食べ物がおいしくなるこの季節。幼稚園では、秋の味覚と共に野菜のパワーについて掲示しながら伝えていきたいとおもいます。また秋に旬を迎える『サバ』『大豆』『根菜類』など、旬の味を引き出した料理をたべ、夏に疲れた体を癒しつつ来る冬に備え丈夫な体にするために秋の味覚を余すことなく食しましょう。

食育のテーマは『お箸の持ち方・使い方・食器の並べ方(マナー)』です。

『お箸の持ち方』はご家庭でも取り組まれていることの一つではないのでしょうか。一学期にも、年中さんと年長さんは食育の時間にお箸の練習をしました。その時は上手に使う事が出来なかったこどもたちも今では上手に箸を使用し食べている姿が見受けられます。今月は年少さんも食育の時間にお箸の練習を取り入れてみようと思っています。2本で一組の箸。スプーンやフォークを含め、食べる道具の大切さや食器の並べ方の意味を伝えていけたらと思います。



今月は、旬のサツマイモを使った郷土料理を紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてくださいね♪

いきなり団子

材料 10ヶ分

さつまいも 中1本(250g)
こしあん 150g
小麦粉 130g
上新粉 50g
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/2
水 80cc+α

作り方

- ① さつまいもを10等分にし、水につけた後、水分をきる
- ② ボールにAを入れ、耳たぶの硬さにこねる
- ③ ②を10等分にする
- ④ こしあんを1ヶ=15gに丸めるA
- ⑤ さつまいもの水分を拭き、こしあんをおく
- ⑥ 生地を円形に伸ばし、⑤(さつまいも・こしあん)を包む
- ⑦ 蒸し器で15分蒸したら出来上がり