

食育だより

令和6年9月27日 力合幼稚園

運動会の練習も佳境を迎え、本番まで残り二週間となりました。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。給食室からも、子ども達が練習している様子を見てとても頑張っているなど感じます。給食でも、本番までの活力の1つとなればと思い運動会まで子ども達が好きそうなメニューを献立にいれこんでいます。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。



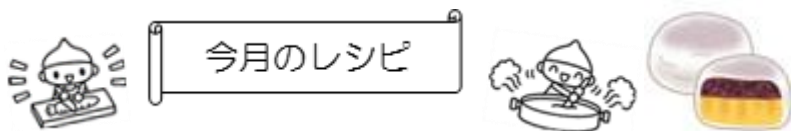
10月の給食のテーマは『秋の味覚を楽しむ』です。

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。12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』と呼ばれるこの季節。サバやサケ、きのこ類、芋類などいろいろな食材が旬を迎えます。旬の食べ物は、季節を味わうとともに栄養も豊富ですのでご家庭でも是非食事に取り入れてみてください。

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子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。年少さんでも、進級に向けて少しずつお箸の練習を取り入れてこうと思います。また、箸以外の食事に使う道具(食器やスプーン等)の使い方、テーブルでの並べ方等を伝えて給食やご家庭での食事の時間がより良いものになってくれるといいなと思います。



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

A

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
- 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