



食育だより



令和6年10月30日 力合幼稚園

先日の運動会の頃はまだ暑い陽ざしがありましたが、秋も一段と深まり果物や野菜の美味しさを味わえる季節になりました。この時季の旬の果物として柿やりんご、みかんなどがあげられます。今では一年中スーパーで見かけるキウイフルーツもこの時季に旬を迎える果物の1つです。野菜では白菜や大根、ほうれん草などといった冬を代表する野菜が旬を迎えます。少しずつ冬の足音が近づく中で、これからくる寒さに負けないように普段の食生活を見直し、旬の食材を取り入れ、丈夫な身体を作れるように心がけましょう。

また、先日行った芋掘りでは、自分の顔よりも大きいお芋や、手のひらに乗る小さいお芋などいろいろなお芋がとれました。子ども達が掘ったお芋は給食でも提供しますので楽しみにして頂けると嬉しいです。

今月の給食・食育

11月の給食・食育のテーマは『乾物に触れる』『赤・黄・緑のグループのパワーとは』です。

日々の生活のなかで、私たちは様々な乾物に触れています。例えば、「かつおぶし」や「切干だいこん」、「干し椎茸」等です。乾物は先人たちの編み出した生活の知恵。給食でも乾物を使用していますので、実際の乾物が食べる時にはどのように変化しているかをみつけてほしいと思います。

食育は『赤・黄・緑』がテーマです。一学期の食育で少しお話をしていますが、今回はおさらいの意味もこめてまたみんなと確認していこうと思います。『赤は血や肉、骨になる』『黄は熱、力になる』『緑はからだの調子をととのえる』とそれぞれ違ったパワーを持っている食材。小学校の献立表でも出てくる『三色食品群』は知っておいて損はない事柄です。幼稚園の献立表にも『赤・黄・緑』と食品を分けて記入していますので、お子様と一緒に献立表を確認したり、お家の料理で『赤・黄・緑』はどれかな?など探してみたりして下さい。

クッキング



芋掘りで掘ったお芋で、お子様とのクッキングにいかがでしょうか。是非、お試しください。

| 【鬼まんじゅう】 | | 作り方 |
|----------|-------|--|
| 材料 | 8ヶ分 | |
| さつまいも | 300g | ① さつまいもは皮つきのまま使用する 1.5等角に切り、水にさらす ② 水気を切ったさつまいもに砂糖を入れまぶす (しばらくすると水分が出てくる) ③ 小麦粉をしっかりとまぶす (粉っぽさが残った場合、※の水分を入れ混ぜる) ④ アルミカップを8ヶ用意し、③を入れる ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に④を入れ20分程度蒸す |
| 砂糖 | 55g | |
| 小麦粉 | 65g | |
| ※ 水 | ※小さじ2 | |
| | | |

◇お子様の好きだった給食メニューでレシピが欲しいという方は、いつでもお気軽にお尋ねください。