



今年は9月に入っても暑い日が続き残暑も厳しかったですね。ようやく秋風が心地よい季節となりました。もうすぐ風の子広場です。子どもたちは毎日一生懸命練習しています。そしてたくさん練習した分いっぱいおかわりしてくれます。キッチン一同とても喜んでいきます。

“旬”の食材を食べましょう

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。旬の野菜からパワーをもらい、毎日元気に過ごしましょう。秋が旬の食材…いも類(さつま芋、里芋など)、根菜類(ごぼう、れんこんなど)、きのこ類(しめじ、まいたけなど)、さんま、秋さば、鮭など。保育園の食事でも旬の食材をたくさん取り入れています。

ひつじ組での料理保育 (9月4日実施)

野菜たっぷりの焼きそばと大根のお味噌汁を作りました。キャベツ、もやし、人参、お肉をいれて具たくさん焼きそばでした。キャベツは手でちぎり、人参と大根はピューラーを使いました。長くむけるときもあればちょっとだけしかむけないときもあり、「これ誰がやったのー？」と見せ合いながら食べました。

ホットプレート2つにたくさんできた焼きそばも、みんなおかわりして完食しました。



さんまの栄養

さんま(秋刀魚)は、良質のたんぱく質や、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあるビタミンA、貧血防止に効果のあるビタミンB12を他の魚の倍以上も含んでいます。

また、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。成長期の子どもは特に積極的に摂りたい魚です。

10月の予定

- 12日(土) 風の子広場 どのクラスも元気いっぱい！本番が待ち通しいですね。
- 17日(木) 魚の解体ショー 魚屋さんが子ども達の前で、大きなブリを一匹さばきます。さばいた魚を調理して、お昼にいただきます。子どもたちの反応が楽しみです♪
- 25日(金) さつま汁パーティー りす組、ひつじ組さんはラップおにぎり、ぞう組さんはさつま汁を作ります。
- 27日(日) バザー カレーやとり飯、プリンなどの食べ物や、産直野菜の販売もあります。ぜひ遊びに来てください♪
- 30日(水) 会食会 本年度、初の会食会です。幼児組の子どもたちが異年齢のグループに分かれて食事をします。ぞう組さんが盛り付けなど食事の準備をしてくれます。

