

10月

給食だより

R7年 10月号 坊津もりの風保育園



秋の味覚を食べよう！

日中はまだ暑い日が続きますが、朝晩は少しずつ涼しくなってきました。実りの秋と言われるように秋は、新米、さんま、さつまいも、りんご、ぶどう、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物は、味はもちろんのこと栄養価も高くなります。価格も安くなるので、季節の食べ物をたくさん食べて元気いっぱい過ごしましょう。ここで、旬の食材を紹介します。

きのこ類…うまみ成分であるグアニル酸が含まれており香りも良いです。かみ応えもあるので噛む力も身につけられます。

さつまいも…食物繊維が豊富で便秘解消や腸内細菌を整える働きがあります。さつまいものデンプン質がビタミンCを守るので加熱して壊れにくいです。

10月のクッキング

10月7日(火)お弁当包みクッキング

お弁当箱は保育園で使い捨てのものを準備します。お弁当のおかずがサンドイッチのため食具の準備は必要ありません。

お弁当を包む大判のハンカチ、水筒、エプロン、マスク、三角巾を持ってきてください。爪を短く切ってきてください。



10月6日(月)は十五夜です！おやつで月見団子を提供します。

きな粉団子

- ① 団子粉に水を入れて耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。丸めて平たくしたら沸騰した湯で茹でてふわっと浮き上がってきたら氷水にさらしてザルで水気を切る
- ② きな粉、ザルでふるった黒砂糖、塩を合わせておく。
- ③ ①に②をかける。



9月の給食の様子

○フルーツポンチ作りの様子です。白玉をコロコロ丸めて、果物を切って大きな鍋でシロップと一緒に混ぜました。スイカやバナナ、黄桃、みかんパインが入った美味しいフルーツポンチができました。



○夏祭りごっこではポップコーンとかき氷を食べました♪かき氷はイチゴ、メロン、ブルーハワイの中から味を選びました。冷たくっておいしい～。



