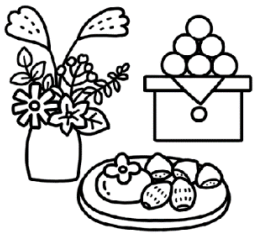
令和元年９月１日

2019年　ミッキー保育園泉中央園

# 9月　給食だより



朝夕と涼しくなり、夕方になると鈴虫の音色が聞こえてきて、少しずつ秋の匂いがしてきました。

秋は実りの季節です。暑さも和らぎ、子どもたちの食欲も増してきます。寒い冬に備えて体力を蓄え、元気に過ごせるように、朝ご飯をしっかり食べ、いろいろな食材を食卓に並べましょう。給食でもきのこや栗など秋ならではの旬の食材をたくさん取り入れていきます。

## 秋の味覚

りんご、なし、ぶどう、かきなど秋は美味しい果物がいっぱいです。さらに、さつまいもやきのこなど秋の実りは栄養満点です。子どもたちの味覚は、毎日の食生活でつくられています。食材の味、口当たり、香りなど、さまざまな感覚を楽しめるように、調理方法を工夫しながら、旬の野菜や果物を上手に取り入れたいものですね。

## 今月のレシピ～りんごとさつまいもの重ね煮～

【材料：以上児１人分】

| | |
|---|---|
| ＊さつまいも | 30g |
| ＊りんご | 20g |
| ＊砂糖 | 2.5g |
| ＊干しぶどう | 2g |

【作り方】

①さつまいもは縞模様に皮をむいて１㎝弱の輪切りにして水にさらし、りんごは皮をむいて１㎝弱のいちょう切りにします。

②鍋にバターを薄く塗り、さつまいもとりんご、干しぶどうの３分の１量を敷き、バター、砂糖の各３分の１量を散らします。これをあと２回繰り返し、ひたひたになるくらいまで水を加え、紙ふたをして弱火で 15～20 分煮ます。盛り付けて完成です。

保育園でもとても人気のメニューです！

## うさぎ組さん、くま組さんが野菜をさわって楽しみました！

今回の野菜は、ブロッコリーと小松菜、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ、ピーマンでした。ピーマンは半分に割って中の匂いを嗅いでみたり、ぶなしめじや小松菜は手で小さくちぎったりしていました。最初は驚いてなかなか触れなかったですが、お友だちが触っていたりするのを見て、どんどん興味が湧いてお友だちと楽しそうに野菜を触っていました。

## すみれ組さんが箸の練習をしました！

まるいフェルトの玉を上手に箸ではさむ練習をした後、２チームに分かれてどちらが早いかを競うゲームをしました。おともだちがやっているときはみんなで大きな声で応援したり、勝ったチームは喜んだりと、とても楽しそうでした。