

9月 食育だより

こども園めばえ 令和4年9月

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。



地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農水産物を身近に感じることができる良い機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育てましょう。



【旬の食材】

新米・サツマイモ・シメジ・マツタケ・カツオ・サケ・サバ・ヒラメ・くり・ぶどう など

簡単でおいしい

さつま芋ごはん

【材料】（4人分）

米	2合
さつまいも	200g
塩昆布	6g
油	適量
いりごま	8g

【作り方】

- ① さつま芋は8mmの角切りにして水にさらし、あく抜きをして水切りします。
- ② お米は普通に炊飯します。
- ③ 熱した油でさつま芋を素揚げにします。
- ④ 炊き上がったご飯に③、塩昆布、いりごまを入れて混ぜます。

生月の特産物を使って秋の食材を美味しく食べよう！

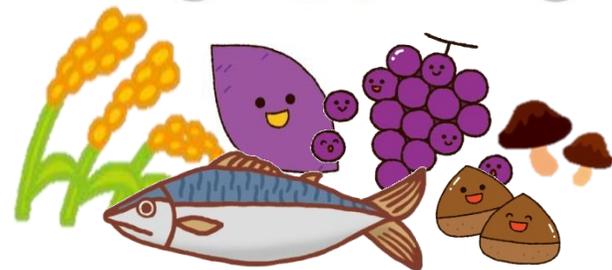


※サツマイモはビタミンCやカリウムが豊富です。



新米の季節です！

ごはんは味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



クッキング報告

「カレーをつくったよ！」

8月10日、5歳児さんがカレー作りに挑戦しました。初めての包丁やピーラーにちょっとドキドキしながらも、調理の先生と一緒に野菜の皮をむいたり、切ったり。今年は炒めたり、ルーを入れる体験もしました。配膳も自分たちで行い、一口食べると「おいしい！」の声。自分で作ったカレーは特別だったようで、みんなからも「おいしかった」と言われ、とても嬉しそうでした。ご家庭でも時々、お子さんと一緒にクッキングをするのもいいかもしれませんね。



野菜の皮をむく



野菜を切る



炒める



ルーを入れる

問題のこたえ

子どもたちが栽培していた野菜、わかりましたか？

① ピーマン



② オクラ



③ キュウリ



④ ミニトマト

でした



苗
↓
花
↓
実

収穫後、給食の副菜として美味しくいただきました。「〇歳児さんが作ったピーマンよ」等と言うと、苦手な野菜も頑張って食べ、「おいしい！」との声も上がります。自分たちで作った食材・料理は特別な物があるようです。ちょっとした工夫で、色々な食材を美味しく食べられるようにしていきたいですね。

