



給食だより 10月

杉戸みちのこ保育園
令和元年 10月 1日

暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。食欲の秋です。果物や野菜も甘く美味しい季節になります。ぜひ、旬の食材を味わって季節を感じてみて下さい。実りの秋を楽しみましょう。



のこさず 食べよう



秋は食欲がぐんとアップするので、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。好き嫌いなく何でも食べるようになるには、食事を強制してはいけません。子どもにとっての「楽しい食事環境」を考え、バランスよく食べましょう。

① 一緒に食べる

家族や友達と食べることで興味を持ち食べるように。



② 強制しない

嫌いな食べ物を強制されると楽しくないという思いに。



③ 調理にひと工夫

生野菜に火を通す、好きな物と一緒になどの食べやすい工夫を。



④ バランスよく

様々な食材を使い、食べることで味覚の土台が広がります。



今月のオススメおやつ

スウィートポテト

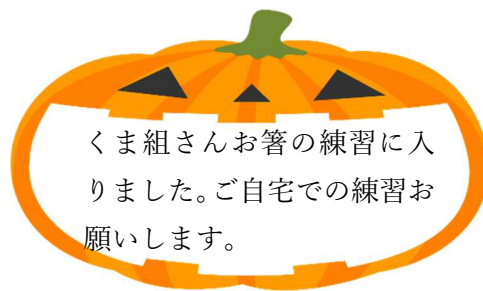
材料 (幼児1人分)

さつまいも	45g
三温糖	4g
バター	1.5g
牛乳	8g
卵	1.5g
卵黄	1.5g



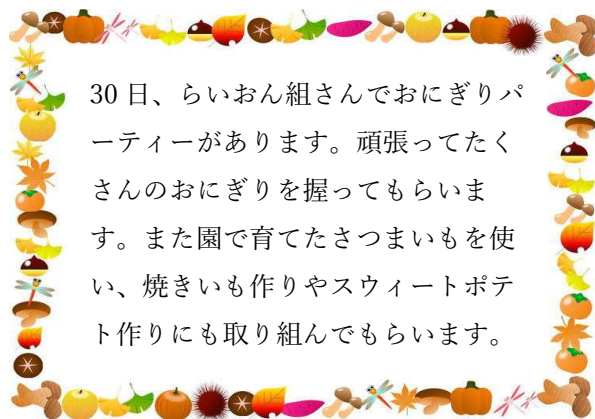
つくりかた

1. さつま芋は皮を剥いて蒸して裏ごす。またはつぶす。
2. 裏ごししたさつまいもに、砂糖、溶かしたバター、牛乳、卵を加えて混ぜる。
3. 1人分ずつ形を作り、はけで卵黄を塗り180℃のオーブンで15~20分焼く。



くま組さんお箸の練習に入りました。ご自宅での練習をお願いします。

食育活動



30日、らいおん組さんでおにぎりパーティーがあります。頑張ってください。皆さんのおにぎりを握ってもらいます。また園で育てたさつまいもを使い、焼きいも作りやスウィートポテト作りにも取り組んでもらいます。