

気温も落ち着いて比較的過ごしやすい季節の秋ですが、11月7日にはもう立冬、暦の上では冬の入り口となります。これからの時期は空気が乾燥していることに加えて、朝晩や日ごとの寒暖差によって体調を崩しやすい時期です。体調を崩さないためにもしっかりと3食ごはんを食べて、冬への支度をしながら毎日を元気に過ごしましょう。

身体を温める食べ物

段々と気温の下がってくるこの時期には、免疫力もアップすると言われている身体を温める食べ物がおすすです。身体を温める食材としてしょうがやにんにく、ねぎなどが例に挙げられます。これらの野菜に含まれる辛み成分が、身体を内側からぽかぽかと温めてくれます。また、秋は果物やきのこなどが旬を迎える季節でしたが、これからの時期は白菜やほうれん草、大根やねぎなどお鍋によく使われる野菜が旬の季節となっていくます。旬の美味しい野菜やきのこ、お肉などもたくさん食べることが出来て栄養のバランスも良いお鍋のような料理で栄養をたくさん摂りながら、身体を温めて元気な身体を作っていきます。



～10月の食育～

10月の食育ではお月見団子やホットケーキ作り、小松菜ちぎりやじゃがいも洗いなどを行いました。みんなが上手に作ったお団子はすすき、里芋と一緒に玄関に飾って、小松菜やじゃがいもは給食に使用して保育園のみんなで美味しく食べました。

白玉粉とお水を
混ぜてこねこね



とっても上手にお月見
団子が出来ました

じゃがいもを洗って
給食のお手伝いです！



今が旬のホクホクさつまいも

ですか、日めのもと(テンフン)は時間をかけてゆっくりと熱を加えることで、さらに甘みを引き出すことが出来ます。調理する際には少し手間ではありますが、切っている場合は10分、そのままの場合には



らかくなるまでゆっくり水からゆでる方が電子レンジで素早く加熱するよりも、より甘く美味しいさつまいもを食べることが出来ます。

今月は、幼児2クラスが毎年この時期に行っているさつまいも掘り遠足へと行く予定です。また他クラスでもさつまいも掘り体験を予定しています。そして、幼児クラスのみながたくさんさつまいもを掘ってこれたら、それらを使ってさつまいものパイやスイートポテトなどのおやつを作る食育も予定しています。当日、お天気に恵まれて、たくさんのさつまいもを掘ることができると良いですね。