



2021年度 10月号

ゆらりん自由が丘保育園 給食室

空も高く過ごしやすい季節になりました。「実りの秋、食欲の秋」と呼ばれるように、秋にはおいしい食材がいっぱいです。旬のきのこやさつまいもなどに触れ、秋を感じるのもいいですね。季節の変わり目なので、体調管理をいつも以上に気を付けて10月を楽しみましょう！



## おうちでのお手伝いについて

お店へ買い物に行くときに、旬の食材と一緒に選んだり、簡単な料理の下準備を手伝ってもらったりなど、「これをするの、一緒に手伝ってくれる？」と、声をかけてみましょう。お手伝いを通して、自然と食への興味が芽生えます。トマトを洗うなどの簡単なことから、味見してもらうことも立派なお手伝いです。そうしたお手伝いの場で、旬の食材の話をしてみたり、保育園であったことを聞いてみたり、普段考えていることを聞くきっかけになったらいいなと思います。親子のコミュニケーションをより深められるといいですね。

お手伝いをしてもらったら、「ありがとう」と気持ちを伝えることが大切です。人の役に立てて嬉しい気持ちを実感し、また、最後までやり終えた達成感から、自分に自信をつけることもできます。



小さいお子さんには…

- ・野菜を洗ってね
- ・玉ねぎの皮をむいてみよう など

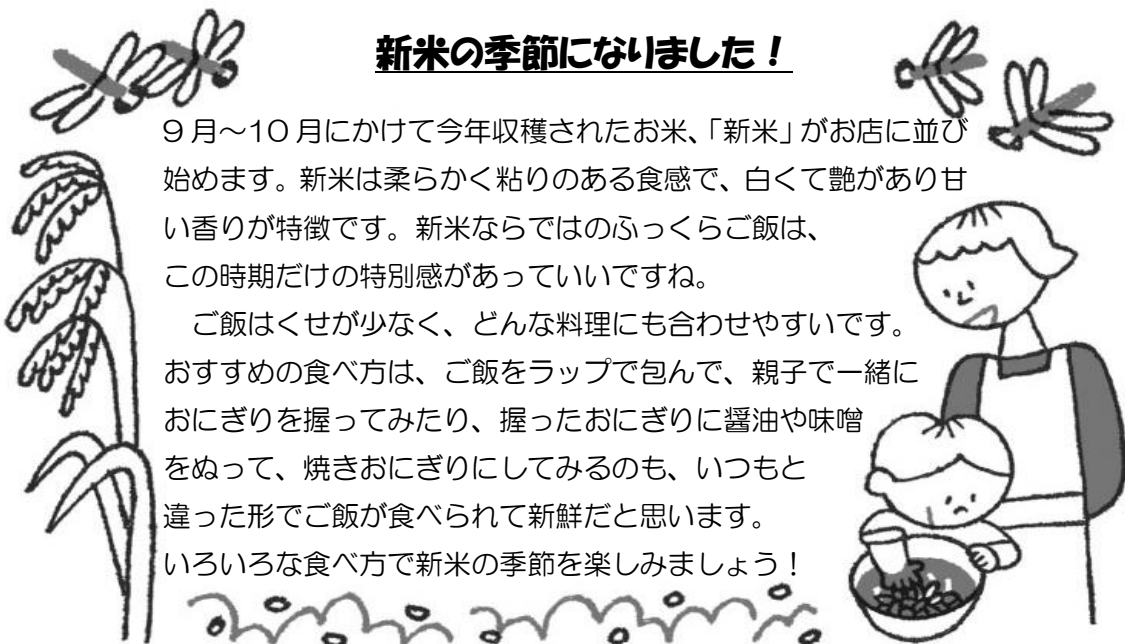
大きなお子さんには…

- ・テーブルをふく
- ・食器を洗う など

## 新米の季節になりました！

9月～10月にかけて今年収穫されたお米、「新米」がお店に並び始めます。新米は柔らかく粘りのある食感で、白くて艶があり甘い香りが特徴です。新米ならではのふわっくらご飯は、この時期だけの特別感があっていいですね。

ご飯はくせが少なく、どんな料理にも合わせやすいです。おすすめの食べ方は、ご飯をラップで包んで、親子で一緒におにぎりを握ってみたり、握ったおにぎりに醤油や味噌をぬって、焼きおにぎりにしてみるのも、いつもと違った形でご飯が食べられて新鮮だと思います。いろいろな食べ方で新米の季節を楽しみましょう！



給食サンプル横に、ゆらりんのレシピを掲示しています。ぜひ参考にしてください！