



給食だより

2023年10月
ゆらりん仙川保育園
栄養士

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。暑さも和らぎ日中が過ごしやすい時期ですが、昼夜の気温差があり体調を崩しやすい季節でもあるので、生活リズムを整え元気よく過ごしていきましょう。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は、新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

ハロウィンクッキング

10月31日はハロウィンです。子どもと一緒にハロウィンクッキーを作ってみませんか？

材料（幼児1人分）

かぼちゃ（またはさつまいも）10g
バター5g
砂糖5g
ホットケーキミックス15g

作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄くのばして型抜きする。
- ④フライパンで焼く。



〈クラスの様子〉

【くまのみ組、ぺんぎん組】

くまのみ組、ぺんぎん組合同でれんこんに触れてみました。三つ連なつたれんこんをみんなの前に出してみると、思っていたよりも大きかったのか戸惑う姿も見られました。

「大きいね〜」「持ってみよう！」などと声をかけると、恐る恐る触り始め、切り口に穴がたくさん開いていることに気づき「おお？」や「あなー！」と伝えてくれました。穴の中に指を入れてみたり、穴の向こう側をのぞいてみたり、みんな興味津々でれんこんに触れていました。

【いるか組】

秋の味覚である「きのこ」に触れました。きのこの種類は、しめじ・しいたけ・えのき・エリンギです。それぞれのきのこの大きさや形の違いにとっても興味を示していました。

きのこを割っていた際にえのきのカサの部分強く押して水が出ることを発見し大喜びしていました。給食の時間におみそ汁や炊き込みごはんの中にきのこが入っていると「この間、きのこ触ったよね」など話題にしています。

【くじら組】

チーム5とデイキャンプへ行きました。デイキャンプに向けて事前にカレー作りの役割分担をしました。人参・じゃがいも・玉ねぎにそれぞれ分かれて、野菜を洗ったり、皮をむいたり、包丁を使って切ったりと工程を確認しながら、練習も行いました。今までの食育活動ではその場でやり方を説明して、すべての工程を全員で行っていましたが、役割分担をすることで当日“自分が覚えていなければ、材料がそろわない”責任感を持って話を聞いたり、練習する姿が見られました。デイキャンプ当日も電車の中で復習をしたり、友だちと何の担当かを話したりする姿が見られ、練習通りしっかり覚えていましたよ。

事前の練習ではチーム4・3も何をしてるのかな？と見に来たり、次は自分たちもデイキャンプでやるのかな？と期待したりする姿が見られました。次はクラス全体でクッキングをしたいと思います。