



給食だより

2023年9月29日発行
ゆらりん白金保育園
高橋香おり



暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作るとは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。

食欲の秋！秋の味覚「さんま」



さんまには、必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、皮膚の粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれており、成長期の子どもの特に積極的に摂りたい魚です。その他にも、DHA・EPAといった、悪玉コレステロールを減らす働きがある栄養素も豊富ですが、DHA・EPAは主に脂にあるので、グリルなどの網で焼くと1~2割程落ちてしまいます。栄養素を余さず摂取するには、お刺身や丸ごと調理のほか、煮物にして汁ごと食べるのがおすすめです。焼いて食べる場合は、ホイル焼きにするなど、なるべく脂が流れ落ちないように工夫すると良いでしょう。スーパーなどで新鮮でおいしいさんまを見分けるポイントは、下顎の先端が黄色く、丸々と太ったものを選ぶことです！ぜひ、参考にしてみてください♪



もも組では、寒天に触れる体験をしました。最初は怖がる様子も見られましたが、最後は楽しそうに触れて遊ぶ姿が見られました。

9月は十五夜があるため、各クラスお月見にちなんだ活動を行いました。さくらんぼ組は、小麦粉粘土でお月見だんご作りを行い、興味津々な様子でちぎったり、伸ばしたりしました。最後にクラス全員でお月見だんごを作り、玄関に飾って、お月見の雰囲気を楽しみました。幼児クラスでは、十五夜の意味を話し、お月見の雰囲気を味わいながらおやつを食べました。みたらし味のだんごに、「甘い！」や「しょっぱい！」など、様々な声が上がりましたが、どのクラスもよく食べていました♪

また、すいか組では、ピーラーでにんじんの皮むきに挑戦！事前に練習をしていたので、怪我することもなく上手に皮むきが出来ました。来月からは包丁の練習をしますので、ご家庭でも一度練習してみてください。



お子さんと一緒に作ってみませんか？

スイートポテト

材料（幼児1人分）

- さつまいも 50g
- 無塩バター 2.5g
- 砂糖 5g
- 牛乳 5g

紅はるかや
鳴門金時が
おすすめ！

※砂糖と牛乳の量は
目安です。

ブレンダーがあるご家庭は
③・④をブレンダーで行うと
簡単になめらかになります♪



- ①さつまいもをよく洗い、皮を剥き、適当な大きさに切る。
- ②①のさつまいもを、火が通るまで茹でる。
※耐熱皿に①と少量の水を入れ、電子レンジで加熱してもOK！
- ③火が通ったら、水気を切り、熱いうちにバターを入れる。マッシャーやフォークなどでつぶしながら、砂糖を少量ずつ加えて甘味を調節する。
- ④③に牛乳を少量ずつ加え、成形できる程度の硬さに調節する。
- ⑤好きな形に成形し、180度のオーブンで7~8分焼く。少し焼き色がついたら、完成！
※④の生地が緩くなりすぎた場合は、しぼり袋に生地を入れてカップに絞るように入れて焼くと良いです♪