

食育だより

令和2年度9月号わかばみや保育園
小澤 菜摘

今年の夏は例年に比べ、一段と暑い夏でした。畑で育てた野菜、おやつで食べた枝豆やとうもろこし、スイカ割り、旬の食材と触れる事で食から夏を感じることができました。子どもたちは夏の疲れが出る頃です。日中はまだ暑くても朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。

ニコニコエピソード

わかば保育園で育てていた冬瓜をおすそ分けしてもらいました。子ども達に見せたら興味津々。「1人で持てるよ！」と大きな冬瓜を持ち上げるぞう組のお兄さんお姉さん。りす組のお友だちは冬瓜を触って「つるつる!」、においを嗅いで「くさ~!」と五感を使って触れ合っていましたよ。「おいしくなあれ!」となでなでしてくれる子もいたのでいつもよりおいしいスープができました。



~わかばっこ2020夏~



「枝豆のおじさんは大豆なんだから~!」

巨大スイカ VS わかばっこ割れませんでした...



皮を剥いていくと...おひげがいっぱい! 白いとうもろこし甘かったね😊



お彼岸とぼたもち



お彼岸は春と秋の2回あり、春分・秋分の日を中日とし前後3日を合わせた7日間を言います。ご先祖様や自然に感謝を捧げる日本独自の行事です。

秋のお彼岸にはご先祖様のためにおはぎをお供えします。春にお供えする「ぼたもち」と「おはぎ」は同じですが、それぞれ季節の花である春:牡丹、秋:萩に由来して違う呼び方をします。小豆の赤い色は「魔を払う」とされていて、悪いものが入ってこないようにという意味が込められています。



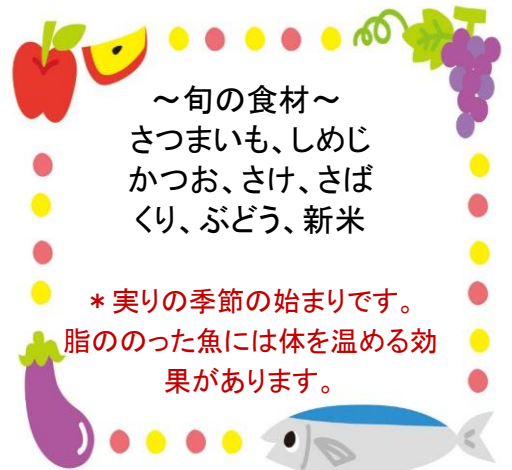
<鶏肉とポテトの揚げ煮>

* 材料(4人分)

- 鶏こま肉...150g
- 醤油...小さじ1
- 片栗粉...10g
- じゃがいも...120g
- にんじん...40g
- グリーンピース...12g
- A 砂糖...大さじ1
- 醤油...大さじ1
- 水...適量
- 油...適量

作り方

- ① 鶏肉は醤油に漬けて下味をつける
- ② にんじんはいちょう切りにして茹で、じゃがいもは乱切りにする
- ③ 鶏肉は片栗粉をまぶして揚げ、じゃがいもは素揚げにする
- ④ Aを鍋に入れ、にんじんと④を入れ煮詰める
- ⑤ 最後にグリーンピースをいれ、火が通ったら完成



~旬の食材~

さつまいも、しめじ、かつお、さけ、さば、くり、ぶどう、新米

* 実りの季節の始まりです。

脂ののった魚には体を温める効果があります。