

食育だより

令和2年度 10月わかばみや保育園
守屋 好美

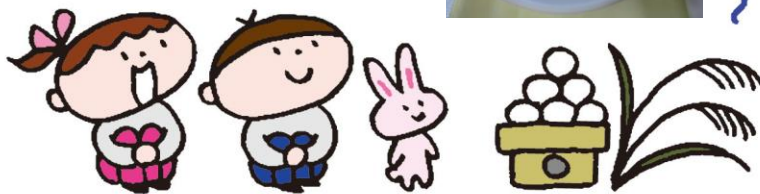
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…と楽しみが多い季節となりました。たくさん外で遊んでお腹が空くようで、「今日の給食なにー！」と聞きに来るお友だちが増えてきました。わかば農園のさつまいもも段々と立派になってきて、10月は収穫ができそうです。どんなお料理に変身させようか、子どもたちと一緒に考えるのが楽しみです。

にこにこエピソード

アイスクリームがおやつにでた日のこと…ふたがあげられなかったぱんだ組の子どもたち。それを見ていた年長の男の子が「かして、あけてあげるよ！」と同じテーブルに座っていた子たちのふたを全てあけてくれました。とてもやさしい年長さんに心がほっこりした瞬間でした。

うさぎだんごのおめめをつけたよ

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えます。今年十五夜は10月1日です。園では先取りで9月に月見うさぎだんごをおやつに食べ、赤いおめめは子どもたちにつけてもらいました。「口も書いていい?」「にこにこにする!」「この赤いの何味なの?」など、とても楽しそうに書いてくれました。「下のきなこのところは、お月様みたいだね!」と、おやつでお月見を堪能することができました。



畑が 変身します!!

冬の野菜を植えるために夏野菜の畑をきれいにしました。子どもたちに「夏のお野菜に最後にありがとうをいってね」と伝え、帰り際に「もうきゅうりさよなら?」「次はだいこんがいいなー!」「まだやりたかったー!」など、惜しむ声や、新しい野菜へのわくわくがあふれる声が聞けました。畑は土をたっぷり増やし、栄養もまぜました。次は何の野菜が畑になるかな。どうぞ期待!



Let's Cooking

<豆腐のカレーあんかけ>

●作り方●

- ①木綿豆腐はさいのめ切り、玉ねぎはスライス、人参とじゃがいもは乱切り、ほうれん草は下茹でて食べやすい大きさに切っておきます。
- ②油をひいたフライパンで豚肉を炒めます。
- ③②に玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れ、軽く炒め、具がかぶるくらいの水、しょうゆ、砂糖、コンソメを入れ煮ます。
- ④具が柔らかくなってきたら、豆腐を入れさらに煮、カレー粉を入れ風味付けをします。
- ⑤最後にほうれん草を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です。

- 材料●4人分
- 木綿豆腐…1丁
- 豚こま肉…50g
- 玉ねぎ…1/4個
- 人参…1/4本
- ほうれん草…1束
- じゃがいも…2個
- カレー粉…小さじ1/2
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- コンソメ…小さじ1/3

<旬の食材>

- えのき、エリンギ、しいたけ
- しめじ、さつまいも、里芋
- 柿、りんご、栗、ゆず
- 鮭、かつお、さば、さんま
- あずき

