



# モグモグだより

至誠会保育園  
平成24年11月5日発行  
No.21 栄養士 小澤

## 味覚の秋です

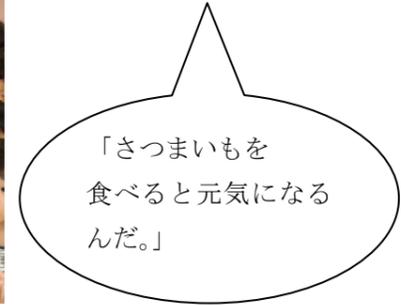
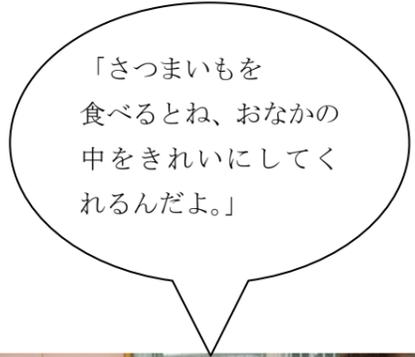
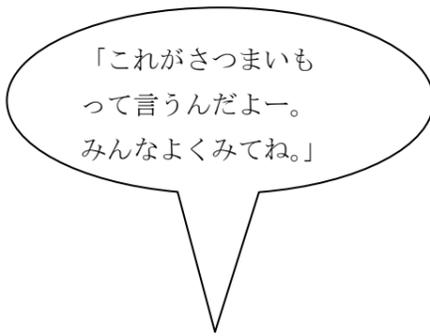
暑さもすっかりやわらぎ、食欲の秋がやってきました。秋は食欲も増し、様々な食材がとても美味しく食べられる季節です。美味しく食べられるだけでなく、秋の食材にはたくさんの栄養が詰まっています。秋の味覚を存分に味わい、これからやってくる寒い冬を乗り切るためにも、しっかり食べて体力をつけましょう。

給食では、きのこを使用した炊き込みご飯やきのこスパゲティ、さつまいもを使用した秋サラダなどを出す予定です。

## もぐもぐアルバム

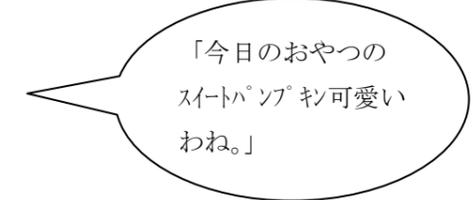
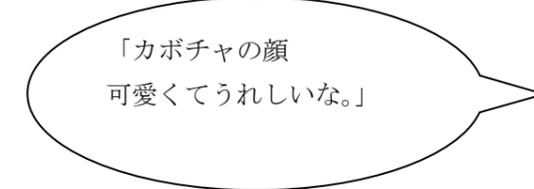
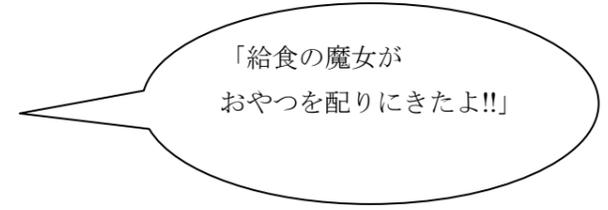
10月3日（水）にばら組に、翌日のおやつで使うさつまいもの歴史や栄養についての話をしました。その後、さつまいもの切る前の1本の形や、切った断面を見てもらいました。2歳の担任の先生がさつまいもの食べる前の形や色と一緒によく見せてくれたおかげで、子どもたちがより興味を持って聞いてくれました。

さつまいもにはたくさんの料理に使えることを話したので、次の日のおやつ『さつまいもブラウニー』を興味津々で食べてくれていました。



## ★はじめてのハロウィン★

10月31日に保育園で初めてのハロウィンを行いました。調理で仮装してクラスに行き、おやつのおやつを子どもたちに配りました。クラスの先生方にも協力してもらい、子どもたちが『トリックオアトリート』の掛け声をかけてくれる場面もあり、とても楽しむことができました。おやつのおやつはココアで顔を作り、南瓜のおぼけに見立て『残すと、給食の魔女が出るから残さずに食べてね。』と伝えると、『おぼけだー!!』と物珍しそうに喜んでくれました。おかわりもきれいに食べてくれ、来年も子どもたちに喜ばれるハロウィンを行いたいと思います。



## 秋の食材・さつまいも



さつまいもは、薩摩（現在の鹿児島県）の特産だったことからさつまいもと名付けられました。収穫は8月頃から始まり、11月位まで行われます。採れたての方が美味しいというイメージがありますが、さつまいもは収穫後1~2か月貯蔵することで、甘味が増しホクホクとした美味しいさつまいもになるそうです。さつまいもには食物繊維やカリウム、りんごの約5倍以上のビタミンCが豊富に入っています。たくさん食べて寒くなってきたこの時期を、元気いっぱい過ごしましょう。

※もぐもぐだよりは4月・7月・10月・1月の25日前後に発行する予定です。