



モグモグだより

至誠会保育園
令和2年 10月 23日 発行
栄養士 山中

気持ちの良い秋風も感じられ、過ごしやすくなってきましたが、天気によって気温差があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすいです。体調管理に気をつけましょう。

秋は食欲の秋と言うように、食欲も増し、様々な食材が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、秋の食材は栄養がたくさん詰まっています。体調管理が難しい時期ではありますが子どもたちに元気に遊んでもらうために、給食では旬の食材を多く取り入れたメニューを提供していきます。

☆もぐもぐアルバム☆ ひまわり組（5歳児クラス）



10月1日（木）にひまわり組（5歳児クラス）でお月見のお団子を作りました。白玉粉を小さな手で一生懸命捏ねて丸めて、上手にお月見団子を作ることができました。「お団子の大きさ難しいね」「手が真っ白になったよ」「見て見て！上手に出来たよ！」と楽しそうにお団子を作る子どもたちの声が聞こえてきました。

おやつでは中秋の名月のうさぎを、鮭おにぎりで型どりしました。うさぎ型のおにぎりを見て子どもたちは、「うさぎの耳かわいいね。」「食べるのもったいないね。」と喜んでいました。

これからも食を通して、子どもたちに行事に興味を持ってもらえるような献立を作っていきます。



お月見団子



おやつ
(うさぎ型の鮭おにぎり)



お団子もちもちしてるね。



上手に丸められたよ！
飾ってください！



うさぎのおにぎり
かわいいね。

☆稲の食育☆

米の収穫時期や、稲穂に実る米から普段食べているご飯が出来ていること、米研ぎについて子どもたちに話しをしました。子どもたちは米の成長の変化や、実際の稲穂を見て「色が変わったね」「初めて見た！」「触ってみたい！」と興味津々な様子でした。是非、ご家庭でも子どもと一緒に米研ぎを行ってみてください。

【食育のクラスの様子】



*すみれ組*10月16日



*ひまわり組*10月13日

秋の食材・栗



栗には健康に良いとされている栄養が豊富に含まれており、特にビタミンC、カリウムが多いのが特徴です。ビタミンCはコラーゲンの生成に関係しており皮膚の再生の手助けを行います。加熱に弱いビタミンCですが栗に含まれているビタミンCはデンプン質に包まれていることから熱に強いことも特徴です。カリウムはむくみの軽減や血圧の改善、頭痛の改善などに働きかけています。

美味しい栗の選び方は、果皮に艶があり丸みがあって重さを感じるものが果肉が詰まっており、栗の甘みや風味をより感じる事が出来

※今年度のもぐもぐだよりの発行は7月・10月・1月です。