



モグモグだより

至誠会保育園
令和3年 10月 25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、天気や時間帯によって気温差があります。この時期は、大人でも体調を崩しやすいので体調管理に気をつけましょう。

秋は食欲の秋とも言われているように、食欲も増し、様々な食材が美味しく食べられる季節です。旬の食材は栄養価が高いため、子どもたちが元気に過ごせるように、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）

9月21日、十五夜とお団子の作り方を説明した後にお月見のお団子作りを行いました。

白玉粉の匂いを嗅いで、水を加えて捏ねて丸めました。「お餅みたいな匂いがするね」「おいしそう」「上手に出来たよ」と、とても楽しそうにお団子を作っていました。作ったお団子は三方に乗せて、各クラスに届けて、飾っていただきました。

おやつは、十五夜の満月のうさぎに見立てた鮭のおにぎりです。子どもたちは、「見て、うさぎの形だよ」「食べるのもったいない」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。



つぶつぶが
なくなってきた

三方とすすき



ゆり組に届きました
「飾ってください」



おやつ：鮭おにぎり（ひまわり組）

☆米研ぎ☆ ひまわり組（5歳児）

稲穂が色付き、収穫の時期を迎えました。9月30日、米の成長の変化や、実際の稲穂を見たあと、収穫した稲の籾殻を外して、お米を取り出してもらいました。

籾の中にお米が入っていることや、米の研ぎ汁が白から透明に変わっていく様子に驚いていました。



籾付きと籾取り後のお米



きれいに外せました

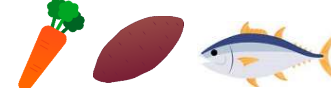


お米の研ぎ方

☆幼児組の集会☆ 10月18日（月）

普段食べている野菜や果物や魚はどこで育ち、どこで取れるかななどを説明し、クイズを出しました。

久しぶりの集会でしたが、りんごは「木の上!」、魚は「海の中!」、じゃがいもは「土の中!」と、元気に手を挙げて答えていました。



キャベツはどこ
にできるかな?

ごぼうは
土の中!

秋の食材・りんご

今が旬のりんごは、栄養価が高く、世界中で親しまれています。欧米では「一日一個のりんごは医者をつぶす」と言われています。りんごに含まれる有機酸のリンゴ酸やクエン酸は疲労回復を促し、水溶性食物繊維のペクチンには整腸作用、コレステロールの吸収抑制効果があります。抗酸化作用のあるポリフェノールも豊富に含まれています。

完熟すると皮がべとべとするものがありますが、国産のものはワックス処理をしていないので安心して食べましょう。

縦に切って食べる人が多いですが、輪切りにするとより美味しく食べることができるそうです。是非お試しください。



※もぐもぐだよりの発行は5月・7月・10月・1月です。