

# いただきます 9月

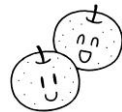
2019. 9. 1発行 栄養士：西村 瑞保



夏のイベントも終わり、秋を迎える季節になりましたが厳しい暑さが続いていますね。暑さで食欲も落ちてしまいがちですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう！また、汗をかくと体内の水分が失われます。水や麦茶などで水分補給をこまめにしましょう。

秋は、おいしい食べ物がたくさん収穫される季節です。この秋も子どもたちと一緒に食べ物を見たり、触れたり、匂いをかいだりしながら食事を楽しみたいと思います。

## ☆秋の遠足☆



9月4日(水)

今年度は、きりん組とたいよう組(くすの子保育園年長児)の参加となっています。きりん組さんは、愛情弁当と飲み物の準備をお願いします。獲れたてのおいしい果物を持って帰ってくる子どもたちの笑顔が楽しみですね♪収穫した果物は給食で提供予定です。

## ☆十五夜クッキング☆



9月12日(木) 10:00~

十五夜のお団子作りを予定しています♪

当日はエプロンと三角巾の準備、爪のチェックをお願いします。

十五夜は、収穫のお祭りでもあります。すすきやお団子、さつまいも、くり、さといもなど子どもたちと一緒ににお供えをしたいと思います。

夜になったら、家族そろって秋の美しい月を見ながら収穫に感謝をする時間を作ってみてもいいですね。

保育園のお団子は、白玉粉に豆腐を入れて作っています。豆腐を入れることで噛みやすくなり、誤飲防止に繋がります。

ふじヶ丘保育園

TEL : 099-244-1590

FAX: 099-244-1517

子育てセンターはらっぱ

TEL : 099-244-1365

メールアドレス

harappa@joy.ocn.ne.jp

ホームページアドレス

http://www.fujiho.jp/

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



## ♪秋の味覚「さつまいも」♪

素材そのものに甘味がある、さつまいも♪料理に入れてもおやつに入れても秋を感じられる一品ができあがります！保育園の給食でもさつまいもを使った食事をたくさん取り入れています。ぜひ、参考にされてください。

### ☆料理☆

みそ汁、さつまいもごはん、天ぷら

サラダ(マヨネーズやヨーグルトで和えるとおいしいですよ♪) etc

### ☆おやつ☆

蒸しパン、さつまいもケーキ、焼きいも、スイートポテト

ふかしいも、さつまいもスティック、さつまいもパイ etc



## 今が旬！さんま

今年もひまわりGの畑では、暑い日差しにも負けず、おいしそうに生長する夏野菜ができました。なすやミニトマト、じゃがいもなどを収穫することができ、給食で出てくると喜んで食べる子どもたちの笑顔を見ることができました♪

さんまは9月ごろから穫れ始める魚で、体の形が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。

たくさんのあぶらを体にたくわえており、このあぶらは脳の働きをよくしたり、悪玉コレステロールを減らしたりする働きを持っています。

あぶらののった焼きさんまは、絶品です！！ぜひ、ご家庭でも旬の味をお楽しみください♪

