

ひまわり保育園 給食だより

令和5年10月
管理栄養士



秋分の日 にちなんだおやつ

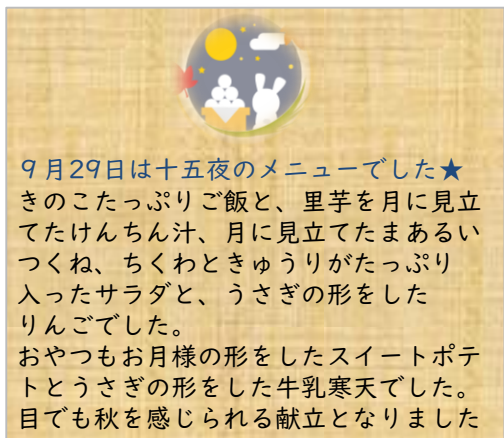
9月22日のおやつはきなこおはぎでした。あまりなじみのないおはぎなので食が進むのか少し心配でしたが、優しい甘さのきなこで美味しく食べられたようでした♪



暑さも少しずつ落ち着いて、秋本番の季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、爽やかな秋を満喫しましょう。



おやつ



9月29日は十五夜のメニューでした★
きのこたっぷりご飯と、里芋を月に見立てたけんちん汁、月に見立てたまあるいづくね、ちくわときゅうりがたっぷり入ったサラダと、うさぎの形をしたりんごでした。
おやつもお月様の形をしたスイートポテトとうさぎの形をした牛乳寒天でした。目でも秋を感じられる献立となりました

食育

星組では、給食のしいたけの軸取りに挑戦！上手に取ることが出来ました。



月組では、給食のお味噌汁に入るかぶの観察と、お麩を水に戻して変化を見てみたよ！お麩が柔らかく大きくなってみんな興味津々！



今月の二十四節気◎

【寒露】 かんろ：10月8日

草木に冷たい露が降りる頃という意味です。秋の長雨が終わり、ぐっと秋が深まります。稲刈りが終わるころで、その他の農作物の収穫もたけなわとなります。また、北の方から紅葉の便りが届きはじめます。

【霜降】 そうこう：10月24日

早朝に霜が降り始める頃という意味です。晩秋を迎え、北の方では朝霜が降り、山々は紅葉に染まります。

太陽組では、生クリームからバターづくりに挑戦したよ！ペットボトルにいれた生クリームをシャカシャカ！みんなで頑張って作ったバターは、おやつパンにつけて食べました。



他にも、色んな食育を行いました。これからも、たくさんの食材に触れ、いろいろな調理経験をすることにより、楽しく食べることで食への関心・意欲を育んでいきたい