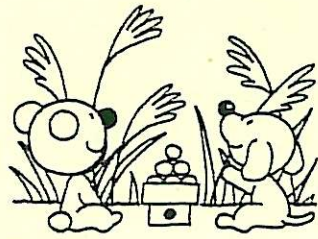




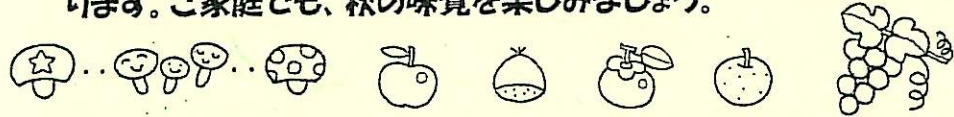
給食だより



平成22年9月1日 会津報徳保育園

まだ残暑が残りますが、実りの秋がやってきました。夏に食欲がなかった子も暑さがやわらいでくると、食欲もぐんと増してきます。今月は運動会もあり、体を動かすことが多くなります。朝食はしっかり食べてきましょう。

秋はりんご、ぶどう、さんま、きのこ類、大豆、さつまいもなどが旬です。園では、焼き芋会、りんご狩りなど秋ならではの行事があります。ご家庭でも、秋の味覚を楽しみましょう。



今月の目標

たくさん食べて
夏の疲れを
取りましょう

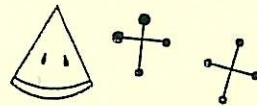
今月の予定

- 10日 お誕生会
- 20日 秋分の日
- 22日 十五夜
- 23日 敬老の日
- 25日 親子芋煮運動会

食育活動

8月4日 すいか割り

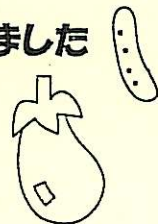
すみれ組から、さくら組まで皆で、すいか割りに挑戦しました。どのクラスもすいかは割れなかったようですが、子ども達は楽しそうでした。皆で美味しくいただきました。



園庭のピーマン、ナス、キュウリは、苗の根抜きを行いました

さくら組のお友達が根抜きを行った際に、それぞれの根の違いやどんな虫がいるかなど観察しました。

みんなそれぞれに、いろんな感想を言い合っていました。



果物を食べましょう

ビタミンCが豊富で美味しい果物。収穫時期(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

● なし: 7月~10月

● ブドウ: 8月~11月

● りんご: 9月~12月

● かき: 10月~12月



親子でクッキング

子ども達は色々な体験の中で、食べることや栄養の知識、自分の身体と食べ物との関係などに興味をもっていきます。ご家庭でも食体験をさせてみましょう。子どもの意外な一面も見えてくるかも知れません。

◎スイートポテト

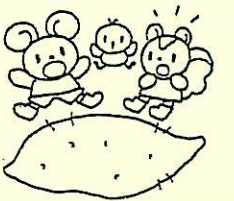
【材料】 5個分

- ・ さつまいも…300g
- ・ バター…10g
- ・ 砂糖…10g
- ・ 生クリーム…大さじ1
- ・ 卵黄…1/3個

【作り方】

- ① さつまいもは厚く皮をむき、水(適量)、バター、砂糖と一緒に水分がなくなるまでやわらかく煮る
- ② 水分がなくなったら生クリームを入れて火を止め、混ぜる
- ③ 30分~1時間おかせて、つぶす
- ④ アルミカップに入れる
- ⑤ 卵黄をゆって、180℃のオーブンで約10分程度焼く(焼き色がつくまで)

さくら組のお友達が
9月8日に
スイートポテト作りを
体験します。



◎お弁当、はし、はし箱は、しっかり洗い、乾燥させて下さい。引き続き白米に梅干しをお願いします。

❖ 材料の都合により献立が変わることがあります。