



# 給食だより

平成28年9月1日 会津報徳保育園

まだまだ蒸し暑さが残りますが、空にはとんぼが飛び始め、少しずつ秋の訪れを感じます。  
夏の疲れが出てくるこの時期は、規則正しい食生活・十分な睡眠をとり、体調をリセットしましょう。



## 今月の予定

- 9日 お誕生会
- 12日 スイートポテト作り(さくら)
- 17日 親子芋煮運動会
- 23日 手作りクレープのトッピング(たんぼぼ)



## 食育活動♪

### とうもろこしの皮むき

(そうグループ・もも組・たんぼぼ組・さくら組)

どのクラスも2~3回目の挑戦で、とうもろこしをクラスに運ぶと、皆わくわくした顔で待っていました。

初めての時よりも、丁寧でとてもキレイに皮むきしてくれました。終わると得意そうに給食室まで運んでくれる姿も見られ、楽しみながら活動することができました。



## おはぎ

秋のお彼岸は、秋分の日を挟んで前後3日間のこと  
で、山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作って  
食べるようになったといわれています。

また、秋は萩の季節でおはぎ。春は牡丹の季節でぼ  
たもち。と呼び方が使い分けられています。

### ☆びっくりおはぎ

【材料・5人分】

- ・もち米…100g
- ・うるち米…100g
- ・こしあん…150g
- ・きな粉…20g
- ・砂糖…20g
- ・塩…少々

【作り方】

- ① もち米とうるち米は、炊く3時間前に洗って水につけてから炊く。
- ② ①が炊き上がったら、軽くつき、中にこしあんを入れて丸める。
- ③ ②にきな粉をまぶして出来上がり！

\*9月21日のおやつに登場します♪あんこが中に入  
っていて食べやすくなっています。  
ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

## 今月の目標

たくさん食べて  
夏の疲れをとりましょう

