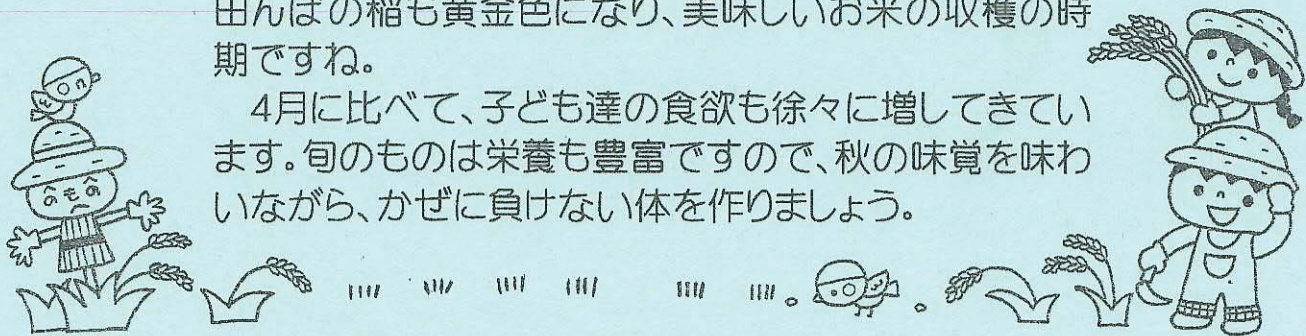


# 給食だより

平成29年10月1日 会津報徳保育園

10月に入り、だいぶ過ごしやすい季節となりました。田んぼの稲も黄金色になり、美味しいお米の収穫の時期ですね。

4月に比べて、子ども達の食欲も徐々に増してきています。旬のものは栄養も豊富ですので、秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。



## 食育活動♪

### 21日 クレープ作り(たんぽぽ組)

クレープの生地を生クリームやバナナ、もも、カラースプレー、チョコレートシロップなどを使って思うがままにクレープ作りに挑戦しました。「上手に包めなーい!」「先生やって〜」という声もありましたが、皆とても上手なクレープが完成しました。「先生、見てみて〜!」と嬉しそうに見せてくれて、自分で作ったおやつは格別に美味しかった様です。

### 26日 スイートポテト作り(さくら組)

甘く煮たさつまいもをカップに詰め、卵黄を上に塗ってもらいました。今回、卵割りにも初めて挑戦しました!卵を白身と黄身に分けるのが難しく、苦戦していた子もいましたが、最後まで頑張って挑戦していました。さくら組さんが作ったスイートポテトは、とても美味しかった様で、他のクラスのお友達も喜んで食べてくれました。

※エプロン・三角巾の準備ありがとうございました。



## 今月の目標

実りの秋を感じよう

## ~お弁当を楽しくする工夫とヒント~

晴れた日には家族でピクニックなど、お外で食べるお弁当も美味しいですね。

12日には秋の小遠足があります。子どもたちが「食べたい!」というお弁当が作れたら、好ましいですね。

**\*たんぱく質のおかずと野菜のおかずを両立させましょう。**

…肉・魚・卵などで1品、ブロッコリーやにんじんなどの野菜を1品あるとバランスもいいですね。

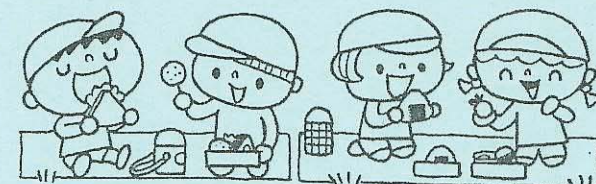
**\*色が多いと美味しそう♪**

…彩が5色(白・赤・緑・黄・茶など)以上だと見た目からとても美味しそうですね。

**\*量はちょっと少なめにしましょう。**

…「食べきった!」という達成感を味わうことが大切で、子どもたちの自信にもつながります。

ちょっとした工夫でお弁当も楽しくなりますね。お忙しいかと思いますが、お弁当・おやつの準備をお願いします。



## 今月の予定

- 6日 お誕生会
- 12日 秋の小遠足
- 20日 創立記念日
- 31日 ジャックオーランタンのおにぎり作り(さくら・たんぽぽ)

\*園庭のりんご狩りは、実り具合を見て収穫します。

