

給食だより



令和2年 10月1日 会津報徳保育園

過ごしやすい季節になってきました。秋は‘実りの秋’です。周りの田んぼも、稲刈りが始まり、美味しい新米の時期でもあります。その他にも、さんま・さつまいも・きのこ・りんご等、栄養豊富な食材も沢山出回ります。

秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。



食育活動♪

防災訓練(全園児)～非常食を食べる～

今回の非常食は、ひじきご飯でした。フリーズドライの米等にお湯(非常用で沸かしたお湯)を入れて、20分程度待つといつも食べている‘ご飯’の出来上がりでした！！子ども達も、不思議そうに見入っていました。

普通に食べれる子、少し苦手な子、それぞれでしたが、非常食とはどんなものかを体験することが出来ました。

ミルクのお友達も、非常用の哺乳瓶で上手に飲んでいました😊



スイートポテト(さくら)



エプロン・三角巾・手袋・マスクを身につけるところから始まり、カップにタネを入れ、生卵を割ってタネに塗る作業をしました。タネ入れもスムーズに進み、生卵割りも上手に出来ていました。割るまでに「こわーい・・・」と言って時間がかかる子もいましたが、割ってしまえば「もっと割りたい！！」などと言う声も聞かれました。ご家庭でもぜひ、体験させてあげてください😊

3期(9~12月)の目標

0~2歳児

食事のマナーを守り

苦手なものでも頑張って食べてみよう

3~5歳児

食べ物の大切さを知り

好き嫌いをなく何でも食べよう



今月の予定

- 1日(木) お月見会 (団子作り→たんぼぼ)
- 15日(木) 秋の小遠足
- 16日(金) 焼き芋のホイール巻き(もも)
- 20日(火) 創立記念日
- 23日(金) お誕生会

～レシピ紹介～

★9月1日に登場した、「タラの菜種焼き」をご紹介します★

【材料】 4人分

- ・たら...4切れ
- ・卵...2個
- ・小松菜...1/2袋
- ・マヨネーズ...適量
- ・醤油...3g
- ・みりん...1g
- ・オリーブ油...適量

【作り方】

- ①小松菜は茹でて細かく切る
- ②卵はスクランブルエッグにする
- ③①②を合わせてマヨネーズ、醤油、みりんであえる
- ④フライパンにオリーブ油をしいて、たらがこんがりするまで両面を焼く
- ⑤魚に火が通ったら、③のをせて蒸し焼きにし、全体的に火が通ったら出来上がり！！

Point

マヨネーズの量で、固め・軟らかめが決まります！ご家庭の好みに合わせてくださいね😊

秋の小遠足

10月15日は秋の小遠足です。子ども達はお弁当をとっても楽しみにしています♪
お忙しいとは思いますが、お弁当・水筒・おやつの準備をお願いします。

