

給食室からのおたより



令和6年度 面川報徳保育園

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕涼しさも感じられるようになってきました。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物美味しい季節です。子ども達も、活動量が増え食欲も増してきますので、秋の味覚を豊富に取り入れた献立にしました。ご家庭でも栄養価の高い旬の食材を味わって、元気な身体を作りましょう。



旧暦で、8月15日前後の満月を「十五夜」といいます。十五夜は別名「中秋の名月」と言われ、1年のうちで月が最も美しく見える日とされています。今年の十五夜は、9月17日です。保育園でもすすきを飾り、ナスや里芋など15種類の野菜や果物、さくら組のお友達が作ってくれる団子をお供えます。



9月旬の食材



さつまいも

栄養

抗酸化作用 (ビタミンC・ビタミンA)
 ダイエット効果 (食物繊維)
 美肌効果 (ビタミンC)
 便秘解消 (食物繊維・マグネシウム)
 疲労回復効果 (ビタミンB群・亜鉛)
 免疫力強化 (ビタミンC・ビタミンB群)
 生活習慣病予防 (カリウム・カルシウム)

水に溶けやすいビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。栄養素を逃さずにおいしく食べるためには、味噌汁や煮込み料理がおすすめです。焼き芋やふかし芋も簡単おやつにおすすめです！



9月の献立にたくさん取り入れました😊

9月の予定



5日(木)防災食試食
 13日(金)誕生会
 17日(火)さつまいも掘り



夏野菜カレー作り



献立
 夏野菜カレー
 マカロニサラダ
 牛乳
 すいか



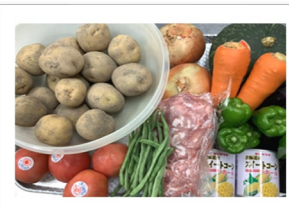
うめ2組さんには土が付いているじゃがいもをきれいに洗ってもらいました！



さくら組さんには包丁とまな板を使って、なすと人参を切ってもらいました！



もも組さんにはピーラーを使って人参の皮をむいてもらったり、玉ねぎ・トマトの皮をむいてもらいました！



具材は10種類です😊



おともだちが刻んでくれた具材がお鍋に入りました！



たんぼぼ組さんにはピーマンといんげんをちぎってもらいました！



色とりどりの夏野菜を目で見て、野菜に触れ、匂いや音を感じ、五感をフルに使って取り組んでいました。おいしく仕上がったカレーは、ホールで全園児一緒に会食をしました😊自分たちが関わった給食だったのでとても嬉しそうに食事をしていました。

「またやりたい！」「楽しかった」「家でもやっているよ！」など、たくさんのお話が聞けました。ご家庭でも親子クッキングを楽しんでみてください！