食育だより

令和2年度 10 月わかば保育園
岩付　朋華

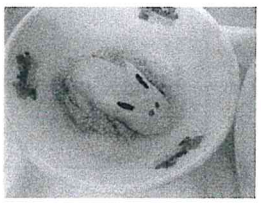
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…と楽しみが多い季節となってきました。たくさん外で遊んでお腹が空くようで、「今日の給食なに一！」と聞きに来るお友だちが増えてきました。わかば農園のさつまいもも段々と立派になってきて、10 月は収穫ができそうです。どんなお料理に変身させようか、子どもたちと一緒に考えるのが楽しみです。

にこにこエピソード

いなり寿司がおやつに出た日のこと…りす組のお友だちはいなり寿司がとっても大好きだったようで、食べ終わったお皿を先生の元へ持っていき、もっとちょうだいよ～！とアピール。ですが、「もう食べたから今日はおしまいだよ」と聞いて、涙していました。その可愛い姿と、嬉しそうに食べてくれた姿にほっこりでした。

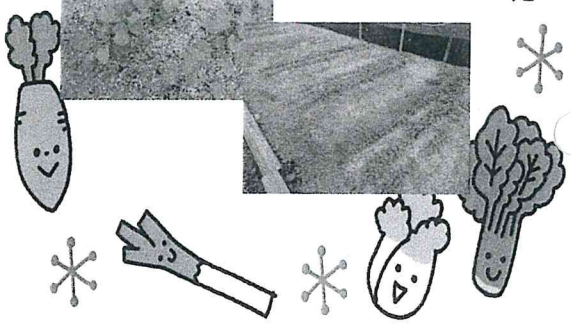
月見うさぎ団子をたべたよ

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には 15 個のお団子をお供えします。
今年の十五夜は 10 月 1 日です。園では先取りで9月に月見うさぎだんごをおやつに食べました。おやつを持って行った瞬間、「かわいい一！」「どこからたべようかな」「食べるのかわいそう」など、お団子をとてもかわいがっている様子が覗えましたよ。
おやつでお月見を堪能することができ、とても楽しいおやつの時間でした。



畑が変身します！！

冬の野菜を植えるために、冬瓜とすいかが植えられていた畑をきれいにしました。種をまき、小さな小さな芽がでてきています。職員駐車場の方の畑で見ることができますので、ぜひのぞきに行ってみてくださいね。さあ、何の野菜がでてくるでしょうか！こうご期待！



Let's Cooking

＜豆腐のカレーあんかけ＞

●材料●4人分
木綿豆腐…1 丁
豚こま肉…50g
玉ねぎ…1/4 個
人参…1/4 本
ほうれん草…1 束
じゃがいも…2 個
カレー粉…小さじ 1/2
しょうゆ…大さじ 2
砂糖…大さじ 1
コンソメ…小さじ 1/3

●作り方●
①木綿豆腐はさいのめ切り、玉ねぎはスライス、人参とじゃがいもは乱切り、ほうれん草は下茹でして食べやすい大きさに切っておきます。
②油をひいたフライパンで豚肉を炒めます。
③②に玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れ、軽く炒め、具がかぶるくらいの水、しょうゆ、砂糖、コンソメを入れ煮ます。
④具が柔らかくなってきたら、豆腐を入れさらに煮、カレー粉を入れ風味付けをします。
⑤最後にほうれん草を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です。

＜旬の食材＞

えのき、エリンギ、しいたけ
しめじ、さつまいも、里芋
柿、りんご、栗、ゆず
鮭、かつお、さば、さんま
あずき