



給食だより



フジオひまわり保育園

秋の深まりとともに、木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。
料理でも彩りが豊かな食材で作られたものは、目にも美味しく食欲がましてきます。
普段使っている食器を変えてみたり、食材を1つ多くプラスにするなど
ちょっとした工夫を加えて、食卓でも美味しい秋を味わってみましょう！



*** 今月の食育 ***

12日(金)…きのこごはんおにぎり

秋が旬のきのこ類は香りが豊かです。
食物繊維、ビタミン D、ミネラルを豊富に含む「しめじ・えのき」に触れ、ほぐしながら五感で楽しめます。
おやつの際には、おにぎりを自分たちで作って食べます。
形は自由！どんなおにぎりが出来上がるか楽しみですね♪



旬の食材《さつまいも》

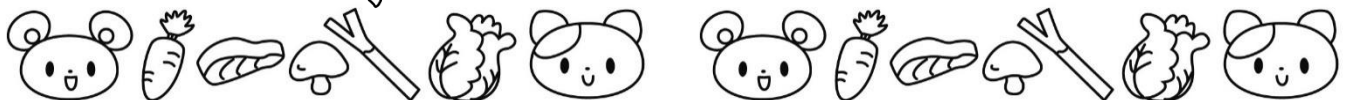
秋の味覚の代名詞。食物繊維が豊富で便秘に効果的です。

簡単《スイートポテト》レシピ

【材料】さつまいも 50g 砂糖 3g 豆乳 2g
油、黒ゴマ 適量



- ① 皮をいたさつまいもを茹でる。
- ② 砂糖、豆乳を加え、マッシャーでつぶし、程よいサイズに丸める。
- ③ 表面に油、黒ゴマを塗り、200℃で10分焼いたら完成！



11月24日は和食の日

24日は、「いい日本食の日」の語呂合わせで「和食の日」と制定されています。
秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。
基本である「だし」をとると、おいしい和食を楽しむことができます。
この機会にご家庭でも和食の文化や大切さを再確認してみたいかがでしょう。



子どもの成長を祝う七五三

11月の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。
お祝いする子どもたちが持っている「千歳飴」は、縁起のいい紅白で、袋には鶴と亀や松竹梅などが描かれており、長寿や健康が表現されています。

