

# 食育だより No.4



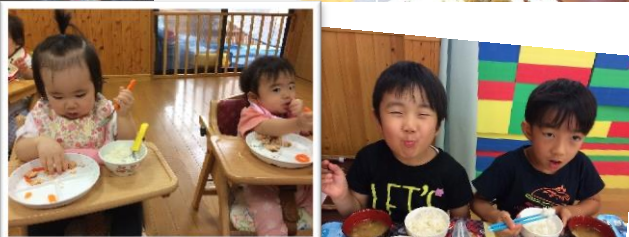
H30. 10. 19 北柏駅前保育園わらび  
北柏小規模保育園わらび

すっかり涼しくなり、風が冷たく感じられるようになってきました。子ども達は散歩や公園に出かけ、秋の空気を感じ、秋ならではの自然に触れながら元気いっぱい遊びを楽しんでいます。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。運動に加え、ショウガやネギなどの食材を使ったメニューで体を温めましょう。



## お月見バイキング&給食

9月20日(木)、『北柏わらび』にて合同でお月見給食を楽しみました。お供えされたススキ、りんご、梨、栗などの秋の収穫物を見ながら十五夜について話を聞きました。給食のメニューは、満月に見立てたくあん、うさぎをかたどったにんじん、具沢山の煮物、みそ汁、ご飯でした。これからもみんなが食に感謝し、もりもり食べてぐんぐん大きくなりますように…。



調理員 土屋みゆき

## Oisix ra daichi

※らでいっしゅぼーやは合併にともない、オイシックス・ラ・大地に社名が変わりました。

※オイシックス・ラ・大地の給食になり、野菜をたくさん使用するようになりました。なかでも副菜は、大人にとってはユニークな食材の組み合わせのメニューがありますが、子ども達はとても良く食べてくれています。

ばいん組・くくる組さんで喜んでくれたのは、



★「ブロッコリーのひじき炒め」★です。

下味をつけたひじきと、ゆでたブロッコリーをフライパンで炒めるというメニューです。お家でひじきの煮物が残ったら、一度お試しください。炒めたブロッコリー、結構美味しかったです！

## さつまいも



10月は各クラスでさつまいもを見たり触れたりしながら知識を深めています。

ばいん組・くくる組は「ひめわか」へ行き、芋掘り！どうしたら大きいさつまいもが掘れるのか、みんなで考えながら協力して掘りました。わらびに戻り、「何が楽しかった？」と担任から聞かれると、「じゃがいも掘り！」「焼き芋！」と元気いっぱい答えていた子ども達でした…。

さんご組は、掘ってきたさつまいもをプランターの土の中に隠し、芋掘り体験！長いツルを引っ張って発見することができました。

ちゅら組・ごーや組は、それぞれ粘土で製作をしたり、じっくり見て観察画を描いたりします。

今度、このさつまいもでスイートポテト作りを楽しむ予定です。おいしくできるか楽しみです♪



## シーサー豊嶋さんのひめわか便り



技術員 豊嶋俊一

暑かった夏が過ぎ、♪今はもう秋～♪ですが、澄み切った青空はあまり見られません。ひめわかも同様に天候不順で悩んでいます。今、大根とブロッコリーを育てていますが少し心配です。そんな中くくる組とばいん組の子ども達とサツマイモ掘りに行ってきました。天候が悪く土が湿っていたので掘りづらそうでした。でも手を泥だらけにして頑張ってくれました。その後、掘った芋をピザ窯で焼き芋にして食べました。自分で掘った芋なので、さぞかし美味しかったことでしょう。これからの予定は大根掘りです。子ども達の挑戦はまだ続きます！ご家族も応援してください♪



★大変だったけど頑張ったお芋掘り★



## 収穫の秋、お米の美味しい季節がやってきました！



栄養士 廣木美里

### お子さんの元気の源、お米(ごはん)の良いところについてご紹介します☆

- ①ごはんは、パンや麺類より腹もちがいい
- ②体内に吸収されるとすぐに燃焼する、効率の良いエネルギー源である炭水化物を多く含む。
- ③毎日食べても飽きない味。どんなおかずにも合う◎
- ④添加物を使用しておらず、また甘味が母乳に近いため赤ちゃんが好む味であり離乳初期から与えられる。



### 《お米の体内での働き》

炭水化物中の糖質がブドウ糖に分解されて、効率よく脳や筋肉のエネルギー源となります。豚肉と一緒にとると豚肉に豊富なビタミンB1が糖質をエネルギーに変える手助けしてくれます。



お気づきでしょうか？

今年度から北柏わらびの玄関に、食育コーナーを設けさせていただきました。季節の食材や子どもの食事や栄養に関する情報をお届けいたします。お時間がございましたらぜひご覧ください♪