

給食だより 秋号

仲町台もみのき保育室

令和5年11月

秋の深まりと共に野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。店頭には豊かな秋の味覚が並びます。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に大切なことです。今回は子どもの食への興味、関心の向上について、一緒に考えてみましょう。 給食スタッフ一同

季節のコラム①

★新しい味との出会い★

子どもは2～3歳頃から自我の意識が発達して、「好き」が「嫌い」に変わったり、逆のことも起こります。この時期は色々な食べ物の味、調理形態に慣れていく大切な時期です。保育室では2週間サイクルで同じメニューが登場します。また「いい匂いだね!」「今日のメニューは何かな?」などの声かけをして、子どもたちにとって給食の時間がワクワクと楽しいものになるよう心がけております。



季節のコラム②

★楽しかったお芋ほり★

10月初旬にかえでぐみのお友だちが沢山のお芋を掘ってきてくれました。さつまいもには食物繊維を始め、加熱しても壊れにくいビタミンCが多く含まれています。風邪予防や便秘予防に効果があります。色々なレシピで楽しんでみてはいかがでしょうか。



みんな大好き! もみのき人気メニューレシピ

★さつまいもご飯★

<材料> 米1合・さつまいも70g・塩小さじ1/3・出汁昆布ひとかけら

<作り方>

- ① さつまいもは1cm角に切って水にさらす。
- ② 研いだお米をお釜に入れて、塩と水を加え、さつまいもと昆布を乗せて炊く。
- ③ 炊き上がったら軽く混ぜる。