



10月の予定

17日(火) 魚の解体

鮭一匹を魚屋さんに解体してもらい、
体の様子やしぐみを観察します。
また、命を頂く感謝の気持ちを育みたい
と思います。

18日(水) お誕生日会

幼児クラスの誕生児のご家族を招待して
園の給食を提供します。

23日(月) 芋掘り

土の感触を肌で感じ、収穫の喜びを感じます。



今月のレシピ

スイートポテトタルト

【材料】 (18 cmスクエア型)

・さつま芋	420 g	・ビスケット	100 g
・砂糖	60 g	・バター	50 g
・バター	30 g	・卵黄	1 個
・生クリーム	50 g	・卵	1 個

【作り方】

- ① ビスケットを細かく砕いて溶かしバターを加える。
- ② ①を型に入れしっかりと押して形を整えて冷蔵庫に入れておく。
- ③ さつま芋は皮を剥き適当な大きさに切って蒸し、マッシャーでつぶす。
- ④ 砂糖、バター、生クリーム、卵を加えよく混ぜ、型に流し形を整える。
- ⑤ 上に卵黄を塗り、200℃で約 20 分焼いたら完成！

10 月の食育

食材に関心を持つ



○様々な食材について、興味関心を持ち知る。



【なぜ『食欲の秋』と言うの?】

おいしい旬の食材が多いことから「収穫の秋」「実りの秋」といわれるように、秋はたくさんのおいしい食材を楽しめる季節です。

主食となるお米のほか、栗やさつま芋、きのこや梨など、多くの食材が旬を迎えるため、秋は春夏秋冬のなかでも特においしいものが多い時期として知られています。そのことから、古くから「おいしい食べ物が多い秋は、いつもより食欲が増す人が多い」と考えられてきました。

「食欲の秋」といわれるようになった由来は諸説ありますが、上記の理由が、「食欲の秋」という言葉ができた一般的な由来として知られているようです。

【旬とは・・・?】

その食べ物が最もおいしく、栄養価も高く、たくさん出回る時期を言います。旬のおいしさを味わえるのは、四季がある日本ならではのことです。

旬の食材は、その時期に必要な栄養を豊富に含み、体を元気にするパワーがあります。

～新米の季節～

田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると収穫が始まります。お米のおもな栄養素は、エネルギー源になる炭水化物です。炭水化物には、食物繊維も含まれており、身体にとって大切な供給源になっています。またあゆみ保育園の給食では、精白米より栄養価の高い胚芽米を、精白米と1：1の割合で炊いた「胚芽米入りご飯」を月に1回提供しています。

おたよりを紙媒体で欲しいかたは、事務所までお越しください