

給食室の裏側にあるキンモクセイの甘い香りが漂い、秋の訪れを感じます。
今年は園の柿が実をつけていないですが、カリンの実がたくさん実っているのでこちらに期待!! 給食で取り入れられるか... いろいろ考えながら使っていけたらいいなと思います。保護者の方からのおすめカリン活用術あればぜひ給食室まで教えて下さいね。

運動会が終わり、子どもたちはじも体も大きくなったように見えます。

「今日のごはん(おやつ)は?」「何切ってるの?」「お血洗ってるの?」と声をかけてくれたり、「おいしかったよ」「ごちそうさまでけ」を大きな声で言う姿が増えているように思います。中には、「包丁とかはさみで手切ったらあかんぞ」と優しい言葉をかけてくれる子も♡

保育園のメニューや量に慣れおかわりする姿も多くなっているようです。季節の変わり目で体調を崩しやすいですが、たくさん体を動かしたんでも食べてたっぷりのお腹をとおすことで免疫力をアップしてもらえたらと思います。

10/31ハロウィンです ♪ ×××
××× 30日(金)のおやつ「あんず」を ×××
××× 変更したいと考えています。 ×××
××××××××××××××××××××××



コロナウイルス感染症予防の観点からクッキングの実施が現在出来ていません。今後難しいのかもしれない状況です。さまざまな工夫や対策を考え、検討はしていきたいと思います。その分、お家でのお手伝いやクッキングは手洗い等を徹底した上でしてもらえたらと思います。お家で「こんなことしたよ」「あんなこと出来たよ」という経験は子どもたちの自信にもつながるので、親子で楽しみながらおいしく楽しい体験をしてみてください。

🍠 さつまいもを食べよう 🍠

さつまいもには多くのビタミンCが含まれています。また、余分な塩分を体外に排出してくれる効果があります。皮をむいて食べることで多いかもしれませんが、皮には栄養がたっぷりなぜひ皮も一緒に♡
先日おやつでスイートポテトまたはおむもちを出しました。その時に使った皮を、サラダ油をからめてグラニュー糖をまぶしオーブンで焼き、カリン糖風にして子どもたちに出したところ...
おかわりをしてくれる子もいて大盛況でした♡(スイートポテトのおかわりもしていました)

◎ おしらせ

今月はアンケートの準備が間に合わず結果報告はありません。また次回の参加にご協力おねがいます。



お家でもぜひ。

- ～焼おにぎり～ (約4個分)
- ・ ごはん : 280g
- ☆ 濃口しょうゆ : 小さじ2
- ☆ みりん : 小さじ1
- ☆ だし汁 : 小さじ1
- ☆ ごま油 : 小さじ1/2

1. あじかいかいご飯に☆の調味料を合わせて混ぜる。
 2. お好みゆかりに握って、フライパンやグリルトースターで両面焼く。
- ※ フライパンを使って焼く場合は、ごま油を混ぜずにフライパンに引いて焼いても◎

子どもたち 大好き♡

- ～鮭のいせ焼き～
- ・ 鮭(切身) : 3~5切れ
- ☆ 濃口しょうゆ : 大さじ1
- ☆ 酒 : 大さじ1
- ☆ サラダ油 : 小さじ1
- ・ 青のり : 適量

1. ☆の調味液を合わせる。
 2. 1に鮭を入れて漬ける。(20~30分程度)
 3. フライパンやグリルで焼く。
火上げに青のりをふりかける。
- ※ 青のりをふりかけた後に少し焼くと風味がアップします。