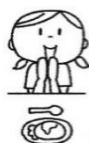




給食だより

令和4年 10月 25日 しあわせの丘こども園

秋が深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物が沢山あります。ビタミンが豊富な果物は、風邪予防など様々な効果があります。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。離乳期から食べられるものも多いので、食卓に旬の食材を取り入れてみましょう。



10月の食育



10月7日(金)にぱんだ組・らいおん組・ぞう組が、いつもご飯を作ってもらふこと、お買い物に行ってもらふことなど、日ごろの感謝を込めて保護者の方へメダルを作成しました。

メダルの台紙は、4月から食育を手伝ってくれている帝塚山の学生さんが作ってくれました。ぱんだ組・らいおん組はそこに絵を描き、ぞう組は自分で丸を切り、リボンを通したものに絵を描きました。

いつもご飯を作ってくれているのは誰だろう、お買い物に行ってくれているのは誰?と話した後、好きな野菜や保護者様の顔など、渡したときに喜んでもらえるよう思いを込めて絵を描きました。

少し恥ずかしそうに絵を見せてくれる子や、「いつもお家でこの野菜食べているから書いた!」とそれぞれの気持ちを込めたメダルが完成しました。

***** さつまいもチップス *****

～材料～ (大人2人+子ども1人分)

・さつまいも 140g (1/2本) ・油 適量 ・塩 少々

～下準備～

・さつまいもを薄くスライスします

～作り方～

- ① 熱した油にスライスしたさつまいもを入れ、カリッとなるまで揚げます
- ② 塩を振ります

とても簡単で、旬のさつまいもの味をそのまま味わうことができます。ナーサリーは少し厚めにスライスをすることで、固すぎない堅さに揚げる事ができます。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

11月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	576	13-20	19-30
摂取量	533	15.8	22.6