



10月給食だより



令和2年 10月

伊万里保育園

10月に入り、爽やかな風を感じる頃になりました。暑さもやわらぎ、子供たちの食欲もグンと増してきて来たるべき冬に備えて体が少しでも多くの栄養素をため込もうとしています。

秋は実りの秋です。新米や脂ののった秋刀魚、その他キノコや芋や栗などなど…おいしいものがたくさん!! スーパーなどにも色々出るので、ただ食べるだけでなく五感を使って『おいし〜い!!』をいっぱい感じてほしいと思います。

《 五感とは(・・?) 》

- ① 視覚・・・新鮮な素材はどんな色?つやは?新しいお魚の目はイキイキしてるよ😊
- ② 聴覚・・・食べ物にも「音」があるよ(^ ^♪
- ③ 臭覚・・・ご飯の炊ける匂いや「出し」の香り、素材そのものにも香りがあるよ^^;
- ④ 味覚・・・もぎたての味はどんな味かな(・・?)
- ⑤ 触覚・・・触ってみたらトゲトゲ、イボイボつるつるしている物もあるよ(^▽^)/

が め 煮

福岡県の郷土料理の一つで、鶏肉と色々な材料を使うので「寄せ集める」という意味の『がめり込む』から名前がついたとも言われています。伊万里でも同じような「煮ごみ」と言われる、おくんちの時に食べられる郷土料理があります。地域によって違いますが、鶏肉と旬のレンコンやごぼう、椎茸、大根、里芋などと、柔くなるまで炊いた小豆と一緒に煮て、砂糖と醤油で味付けして調理します。ご家庭でも五感を感じながら味わってみてはどうですか?!

♡9月の年長さんのクッキングの様子です。

9月はお月見に合わせて、南瓜を練り込んだ黄色い『お月見団子』を作りました。色々な形のお団子が出来ましたヨ(^▽^)/



柿を食べると医者いらす!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



《 今月の行事 》

- ☆10日 お遊戯会 ジュースとお菓子のご褒美があります。
- ☆14日 誕生日会 3才以上児のご飯はいりません。
(お箸は持たせてください。)
- ☆29日 クッキング ウィンナーサンド (年長さん)
*エプロン&三角巾を忘れずに持たせてください。