



10月の給食だより

10月1日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 工藤 礼喜子

暑さも和らぎ、過ごしやすくなって食欲が増す季節。さつまいも、りんご、栗、チンゲン菜、鮭、あずきなどおいしい旬の食材がたくさん！秋の豊かな食材で「食欲の秋」を満喫しましょう。



★ 甘くておいし〜い！ スイートポテト ★

【材料】さつまいも…1本 グラニュー糖…60g
バター…25g 牛乳…60cc 卵黄…1/2個

【作り方】さつまいもは皮をむき、切って水にさらします。耐熱容器に移し、蓋をして600Wの電子レンジに約4分かかります。さつまいもが軟らかくなったら、粗くつぶし、グラニュー糖、バター、牛乳を加えて混ぜ、さらに600Wの電子レンジに約2分かかります。滑らかになるまでよく混ぜ、粗熱をとったら、細長く成形してアルミカップに載せ、卵黄を表面に塗ります。トースターで約5分焼き、表面に焼き色が付いたらできあがり！



★ 給食のひととき ★

★たんぼぼ組★

中期食の子は完食することが増え、みんなでご飯の時間を楽しみながら食べています。完了食の子はスプーンを渡すと自分で口に運ぶことが上手になってきました。お茶碗を支えるように『お手ではびと！だよ』と教えてあげるとちゃんと器に手を添えて食べていましたよ。

★すみれ組★

遊び食べや偏食がありますが、『おかわりー！』『お皿がぴっかりー！』と元気な声が聞こえてきます。デザートのお菓子を楽しみに、苦手な物も一口食べる努力もしていますよ。

★ちゅーりっぷ組★

『これなあに？』と食材について興味が出てきました。先日ふのりの入った味噌汁を提供した時は『わかめのお友達だよ』と伝えると『ふう〜ん』と不思議そうに頷いていました。

★ばら・ひまわり・さくら組★

先日芋ほりで収穫したお芋はおやつにふかし芋にしたり、揚げておさつチップスにしたり、給食の味噌汁に入れて食べました。たんぼぼさん、すみれさん、ちゅーりっぷさんにもおすそ分けしてみんなで味わいました。収穫の喜びを感じ、食べ物を大切にする気持ちを忘れないで欲しいと思います。



