

食育だより No. 8

2023年11月1日 みなみひの保育園

秋の深まりとともに野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。朝夕の寒暖差が大きくなり風邪をひいたり体調を崩しやすくなります。毎日の食事をバランスよく摂り風邪予防のための体力と免疫力をつけましょう。



芋掘りをしました！

春に植えて大切に育ててきたさつまいもを幼児クラスのみんなで力を合わせて収穫しました。芋掘りを始める前に簡単なさつまいもに関する三択クイズを行うとそれぞれが自信を持って答える姿がありました。

ひまわり組の子ども達は畑のさつまいもを、たんぽぽ組・すみれ組の子ども達は土嚢袋のさつま




いもを掘りました。土から出ている茎の部分引っ張ってみると、想像以上に長く驚いている子どもの姿や、大きなさつまいもがたくさん連なっているのを見て喜ぶ姿、さつまいもが小ぶりだったり育っていなかったりと規格外の物が掘れた際にはとても残念そうにする子どもの姿もありました。一人一人の素直な気持ちを受け止め、共感しながら伸び伸びと芋掘りを楽しむように、また秋の自然に十分触れられる

ように関わりました。芋掘りが終わった後には、「たくさん掘れたから今度は焼き芋食べたいね！」と焼き芋を楽しみにする子どもの姿がありました。焼き芋大会楽しみだね♪

☆今月のお誕生日メニュー☆

- | | |
|------------------|---------|
| • わかめごはん | おやつ |
| • ささみのコーンフレーク焼き | • 牛乳 |
| • マカロニのケチャップソテー | • かぼちゃの |
| • さつまいもの黄金煮・みそしる | パウンドケーキ |
| • みかん ぶどうゼリー | |

★今月の多文化メニュー【フリッツ】★



フリッツとは、ベルギーのフライドポテトです。本場では「ピンチェ」という種類のじゃがいもを使用し、マヨネーズで食べるのが王道ですが、他にもマヨネーズと唐辛子を合わせた「サムライソース」や、野菜の入ったソースなど20種類以上の味が楽しめるそうです。