

# 食育だより No. 7

2024年10月吉日 みなみひの保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、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なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

## ～大きなかぼちゃを食べました♪～



すみれ組の子ども達が夏に収穫して熟成するのを待っていたかぼちゃ、「そろそろ食べごろだね。」とクッキングの計画を立てました。「ぐりとぐらとすみれちゃん」の絵本に出てくるかぼちゃの料理を参考に、クラスで話し合い、4種類の料理を考えました。自分の作ってみたいものを選びそれぞれ日程を決めると、子ども達は期待に胸を膨らませていました。

一回目は「かぼちゃのバター焼き」です。クッキングの前には、かぼちゃを持ってみたり叩いてみたりして、収穫時からの変わった様子を言葉にしていた子ども達です。身支度をした担当の子ども達は洗ったり種や綿を取ったり等クッキング活動に参加しました。保育士は切った様子や焼けた後の違いに気付けるように関わりました。給食と一緒に食べ、かぼちゃ本来の味を楽しんでいた子ども達です！

二回目は「かぼちゃプリン」をおやつに食べました。これから「かぼちゃクッキー」「かぼちゃケーキ」と続けていきます。

畑には、さつまいもが育ってきています。芋ほりや「やきいも」など楽しみにしている子ども達です。収穫した時の子ども達の発見や気付きを見逃さずに関わっていきたいと思います。



### ★運動会がんばろうメニュー★

- から揚げカレー                      おやつ
- 変わりサラダ                          • 牛乳
- ぶどうゼリー                          • メダルクッキー
- りんご

### ★今月の多文化メニュー

#### ベニエ【フランス】★

ベニエとはフランス発祥のお菓子で「揚げた生地」という意味があります。ドーナツのようなお菓子ですが、真ん中に穴は開いていないことがほとんどです。上から粉糖をかけた後、生地のなかにクリームやチョコ、ジャムを挟んで食べたりするそうです。

### ★今月のお誕生日メニュー★

- ごはん
- ささみのコーンフレーク焼き
- バイクドポテト
- ブロッコリーサラダ トマトドレッシング
- みそ汁                      • みかん
- おやつ
- 牛乳 • りんごとさつまいものパウンドケーキ