



今年は猛暑が長く続き、暑さ疲れで子ども達の食欲が落ちているという声が多く聞かれました。それでも『秋』は少しずつ感じられるようになり、栗にかぼちゃにさつま芋、ぶどうに梨にキノコと実りの秋に食欲も戻りつつあります。旬のものは体に良いと聞きます。美味しいものをたくさん食べて、運動の秋も楽しみたいですね！今月号ではばら組とゆり組の食育の様子と秋の味覚メニューを紹介します。

ばら組の様子

何を育てようか？とみんなで話し合った結果決まったトウモロコシ、トマト、きゅうりは猛暑の影響も受けつつも子ども達の日々の愛情込めたお世話もあり無事？収穫しクッキングを行う事ができました。子ども達の意見を取り入れて決定し作ったのは「塩もみキュウリ」「みそマヨきゅうり」「とまとキュウリのマヨ和え」「コーンピザ」！その他にもインゲンの筋取りを体験したりと実際に食材に触れ、調理する事で苦手だけど少し食べてみようかな？という姿へと繋がっている様子があります。



ゆり組の様子



ゆり組は猛暑で実りは少なかったものの、園の裏庭で育ったじゃがいもやスナップエンドウも収穫♪ポテトチップスを作ってペロリ☆枝豆は皮つきで食べるのが初めての子ももいました。採れたては、お豆の味がしっかりと感じられ、おいしい〜！と笑顔です。お泊り保育のサラダのトマトは自分達で収穫したものという特別感を味わいました。収穫中に葉や虫の卵、様々な発見に心躍らせ友達と楽しさを分かち合う子ども達です。



食欲の秋！ 秋の味覚紹介



きのこスパゲティ

材料

- ・スパゲティ 110g
- ・玉ねぎ 60g
- ・ベーコン 45g
- ・しめじ 30g
- ・えのき 20g
- ・油 適量
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・塩コショウ 少々
- ・バター 小さじ1

作り方

- ① スパゲティをゆでる。
- ② 玉ねぎ、ベーコンを薄切りにする。
- ③ しめじ、えのきは食べやすい大きさに切る。
- ④ 油で②と③を炒め、ゆでたスパゲティを入れる。
- ⑤ ④にしょうゆ、バター、塩こしょうで味を付ける。

