



10月給食だよ!

令和3年 10月

東戸塚らびっと保育園

ようやく暑さも落ち着いて、いよいよ秋本番ですね。「食欲の秋」到来です。
暑い夏をこえ、食欲がでできます。子どもたちは大きく成長するチャンスです。
色々な物を食べて栄養バランスの良い食事をとりましょう。



HappyHalloween!

10月31日はハロウィンです!当園では10月29日(金)にハロウィンメニューを予定しています。

南瓜を丸ごとくり抜き、お化け型にし、中に南瓜サラダを入れて、子どもたちの前で取り分ける予定です。おやつにはハロウィンの型でクッキーを作ります。



さつまいも

秋の味覚として知られるさつまいも。「美容・健康」に効果的な栄養素を沢山含んでいます。肌のシミ対策・美容効果のあるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維、脳のエネルギー源を作るビタミンB1などが含まれています。旬を迎えるさつまいも、ご家庭でも是非お試しください。

さつまぼう

材料(4人分)

さつまいも 1本(太め)

砂糖 2g

黒ゴマ 適量

- ① さつまいもをスティック状に切る。
- ② 電子レンジで5分間加熱する。
- ③ フライパンに油をひいて炒める。
- ④ 砂糖を入れ、ごまをふる。



食育活動について

9月21日のお月見の様子です。

午後間食でウサギ蒸しパンを提供しました。テラスにすすきを飾り、ブルーシートをしいて、みんなで食べました。



食具で食べる様子

☆ゆめ組さん☆

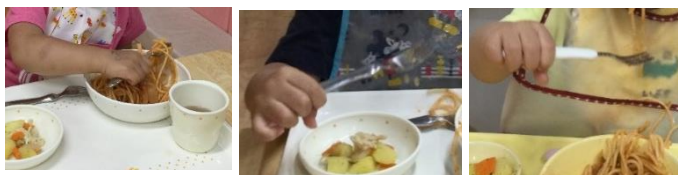
手づかみ食べからスプーンで食べる練習をしています。

しっかりと持って上手に食べれていました♪



☆にじ組さん☆

最初の頃は手づかみ食べの子が多かったのですが、みんな、うわて持ちで食べれるようになってきました。♪



☆そら組さん☆

先月から3点持ちの練習をしています。少しずつ、上達していけたらいいなと思います。ご家庭でも是非、練習してみてください♪
3点もちができた次はお箸の練習だー！

