



令和6年 10月
東戸塚らびっと保育園

過ごしやすい季節になりました。
夕方には肌寒くなり秋の深まりを感じます。
「食欲の秋」心も身体も大きくなっていく子どもたちの成長が楽しみです。

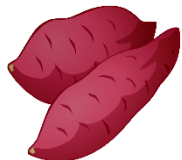


今月より園でも新米になりました。
収穫されたばかりの新米は「つや」「風味」「粘り」があります。
当園では、ひとめぼれを使用しています。
白米に7分づき米を加えて炊いています。
7分づき米は玄米を7割取り除いた物で白米より栄養、食物繊維が豊富です。
ご家庭でも是非新米をお試ください。



さつまい芋のポタージュ

- (大人2人、子ども2人分)
- ・さつまい芋 150g
 - ・玉ねぎ 75g
 - ・牛乳 350g
 - ・バター 7g
 - ・コンソメ 1.5g
 - ・塩 1.5g
- ① さつまい芋は、薄くイチヨウ切りにして水にさらしておく。
 - ② 玉ねぎを薄くスライスする。
 - ③ さつまい芋を耐熱容器に入れ、濡らしたキッチンペーパーを被せ、ふんわりラップをし600W 5分ほど柔らかくなるまで加熱する。
 - ④ 鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
 - ⑤ ③、④に牛乳を少しずつ加えブレンダーでのばし弱火で加熱する。



きのこのマリネ

- (大人2人、子ども2人分)
- ・しめじ 70g
 - ・えのき 70g
 - ・えりんぎ 70g
 - ・玉ねぎ 70g
 - ・ベーコン 35g
 - ☆砂糖 6g
 - ☆お酢・醤油 7g
- ① きのこは、食べやすい大きさにほぐす。
 - ② 玉ねぎを薄くスライスする。
 - ③ ベーコンを5ミリ幅に切る。
 - ④ ③を弱火で炒め玉ねぎを加え火が通るまで炒める。
 - ⑤ きのこは、耐熱容器に入れ電子レンジで600W3分ほど加熱する。
 - ⑥ ④⑤に☆を加えて和える。



きのこには、骨の成長を促す
ビタミンDが含まれています。

9月の食育活動の様子



9月の食育で、にじ組は、お米研ぎを行いました。
そら組は、お月見のおやつで、うさぎの形をしたスイートポテトに
飾りつけを行いました。

にじ組の、お米研ぎでは、ボールの中のお米を上手に混ぜたり、掴んで見せてくれたり
楽しんでいる様子でした。

炊飯器に移すところでは、みんな興味を持って釜を覗き込む様子を見
る事ができました。



そら組は、お月見会のおやつに、うさぎの形をしたスイートポテトに
さつまいもの皮でできた耳をつけました。
お月見会で見た、うさぎを思い浮かべながら飾りつけをして楽しみました。
さまざまなうさぎを作って美味しそうに食べていました。

