

食育だより

先月の様子

8月は幼児さんととうもろこしの皮むきを行いました。1人1本のとうもろこしを渡すと「大きい!」「茶色いひげが生えているよ」と興味を示していました。実際に触れてみると「楽しいね」「硬くて難しいね」と友だちと話をしながら楽しんで取り組む様子が見られました。栄養士から翌日の焼きとうもろこしで食べられることを伝え、とても喜ぶ姿が見られました。

写真につきましては
ホームページ上の公開は
差し控えさせて
いただきます。



9月の献立について

暦の上では秋になりましたが、日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続くこの季節。

9月はきのこやさつまいも、梨といった秋の実りを使用した心も体もほっこりできる献立となっています。秋の食材を使用したうさぎスイートポテトや梨のジャムサンド、お彼岸ではおはぎを取り入れ、日本の伝統的な文化に触れられる工夫をしています。

実りの秋

秋といえば「実りの秋」。美味しい食べ物がたくさん収穫される季節です。まだまだ残暑が厳しく、体調不良を起こしやすいですが、秋の味覚を存分に味わい、元気に乗り切りましょう。

また、栄養たっぷりの旬の食材を知って味わうことは食材への興味が増し、乳幼児期に重要な味覚形成にも役立ちます。

家庭でできる食育「きのこ割き」

きのこを割いたり、ちぎったりすることで普段何気なく食べているきのこの不思議な形や香りをしっかりと観察することができます。

実際に自分の手で触れ、香りを感じる体験が食への興味を持つきっかけになります。

9月のおすすりレシピ

【うさぎスイートポテト】

材料 6個分

さつまいも	150g
牛乳	10g
無塩バター	10g
砂糖	10g
卵黄（つや出し用）	適量
黒ごま	適量



作り方

1. さつまいもは皮を剥き、一口大に切り、水にさらしておく。
2. さつまいもの皮はうさぎの耳の形に切る。（うさぎの耳の数分）
3. 耐熱ボウルにさつまいもを入れ、600wのレンジで5分程度柔らかくなるまで加熱し、大きな塊がなくなるまで潰す。
4. 3にバター、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
5. 6等分に丸めて表面に卵黄を塗り、2で作った耳を乗せ、黒ごまで目をつける。
6. 200度に予熱したオーブンで、5～7分焼き色が付くまで焼いて完成。