10月



R4.10.14 千代田幼稚園

実りの秋、食欲の秋です。1年中で1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、旬のめぐみを味わうことは、豊かな感 性や味覚形成にとても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり 入れ、話題も豊かに楽しい時間を過ごしたいですね。



(配慮事項)

- ○食欲の盛んになる機会を捉えて、偏食をなくすように配慮する。
- ○運動量が増えるので、栄養と休養を十分にとる。

(食育目標)体を動かし、食事を楽しもう!

10月10日は、「スポーツの日」。スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願うことを趣旨とする国民の休日です。1964年10月10日に東京オリンピックが開催されたことを記念し、同日が「体育の日」として制定され、その後、2000年の祝日法改正により毎年10月第2月曜日になり、2020年以降「スポーツの日」に名称が変更されました。「スポーツの日」にちなんで、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

10月は食品ロス削減月間です。

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。食品ロスを減らすために、家庭でできることは、

- ・食品ロスが出ないように必要な量を購入する
- ・陳列されている賞味期限の順番に購入する
- ・食べきれる分量を注文して、食べ残しを出さない

など、一人一人の行動が食品口スを減らします。

広い目で見れば、食糧資源の有効利用や環境保全になり、私たちの生活を守ることにつ ながります。

~今月のレシピ~(幼稚園でも人気のおやつです★)

鬼蒸しパン

材料(子ども1人分)

さつま芋・・・15g、小麦粉・・・15g、

ベーキングパウダー・・・0.25g、塩・・・0.25g、

砂糖···5g、豆乳···12g、油···1.5g、味噌···1g

〈作り方〉

①さつま芋は 5~8mm 角に切り、かるく下茹でしておく。

②小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をふるい、豆乳、油、①のさつま芋を加え、軽 く混ぜて容器に流す。

③蒸し器で20分蒸す。

ごつごつして鬼を連想さ せる事から鬼蒸しパンと いう名前が付きました。

角切りのさつま芋がいく

つも表面に見える様子が



10月5日(水)の給食



10月5日(水)は運動会総練習でした。こ の日の献立は、ハヤシライス、ツナコーンサ ラダ、果物(ピオーネ・シャインマスカット)、 みかんジュースでした。

運動会の練習を頑張った子どもたちに ご褒美としてみかんジュースを付けました。 本番まで残りわずかです。たくさん食べて 体力をつけ、運動会に臨みましょう。

デザートのピオーネとシャインマスカット は池田歯科のお母様から頂いたものです。 (未満児さんは 1/4、以上児さんは 1/2 に カットして提供しました。)





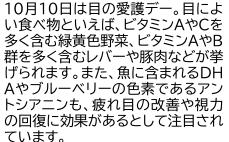






























●ハロウィン

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源 とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い 出すといわれています。ハロウィンに必ず登場 するカボチャのちょうちんは、もともとカブを くり抜いたちょうちんだったものがアメリカで カボチャになったそうです。日本でもパーティ ーなどが行われるようになりました。カボチャ は甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。 カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつ を作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り 上がるでしょう。