

食育だより

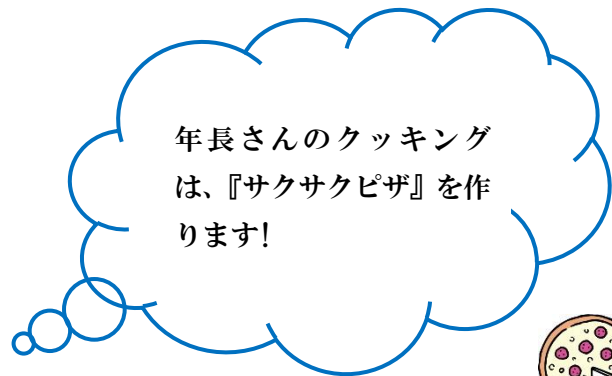


10月4日は十五夜です。空が澄み渡るこの季節は、月がきれいに見え「中秋の名月」とも言われています。月見団子やすずき、里芋などをお供えし、月を眺めながら秋の収穫をお祝いする行事です。一年で一番きれいなお月さまを、家族みんなで楽しみたいものですね。

☆今月のお楽しみ予定☆



- ・4日…十五夜
- ・11日…年長クッキング
- ・18日…誕生会
- ・19日…食育の日
- ・26日…絵本の世界

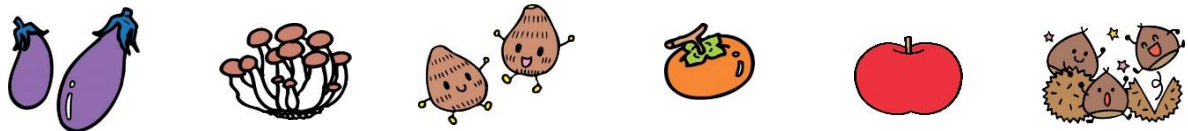


年長さんのクッキングは、『サクサクピザ』を作ります!



☆旬の野菜・果物を食べよう!

野菜や果物には、たくさん収穫できる時期と、味の良い時期があります。この二つの時期が重なって『旬』と言います。旬の野菜は新鮮で栄養価も高くなります。旬の野菜が豊富なこの時期に、色々な野菜に挑戦してみましょう!



*今月のお誕生会メニューのひとつです。子どもたちも好きですよ~。

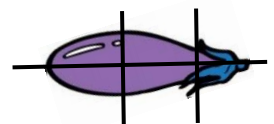
<茄子のフレーク焼き>

(材料) 8個分

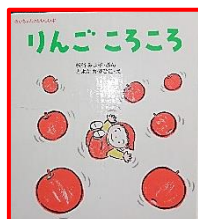
- ・なす 大2本
- ・シーチキン 50g
- ・玉ねぎ 中1/4個
- ・マヨネーズ 大さじ3杯
- ・しょう油 小さじ2杯
- ・かつお節 適量

(作り方)

- ① なすはヘタを落とし1本を4等分に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、油を切ったシーチキン・マヨネーズも入れ混ぜておく。
- ③ 天板に①のなすを切り口を上に向けて置き、味がしみこみやすいように、包丁で切り込みを入れる。
- ④ ③にしょう油をかけ切り口の中にもしみ込ませる。
- ⑤ 焼けたらかつお節をのせて出来上がり。



絵本の世界から~ (絵本にちなんだ献立) 10/26…『りんごころころ』



作◆松谷みよ子 絵◆とよたかずひこ 発行◆童心社

はなこちゃんが野原を歩いていたら、どこかで泣き声が。泣いていたのは、大きな赤い実をつけたりんごの木さん。「重たいよ~」と泣いていたので、はなこちゃんは…