



モグモグだより

至誠会保育園
令和4年 10月 25日 発行
栄養士 山中

気持ちの良い秋風も感じられ、過ごしやすくなってきましたが、天気や時間帯によって気温差があります。この時期は、大人でも体調を崩しやすいので体調管理に気をつけましょう。

秋は食欲の秋とも言われているように、食欲も増し、様々な食材が美味しく食べられる季節です。旬の食材は栄養価が高いため、子どもたちが元気に過ごせるように、給食では旬の食材を多く取り入れたメニューを提供していきます。

☆お月見の食育☆ ひまわり組（5歳児）

9月7日（水）、十五夜についてとお団子の作り方を説明した後、お団子作りをしました。

まずは白玉粉を手で触ったり匂いを嗅いだりしてから、水を加え、みんなでよく捏ねて丸めました。「粉がサラサラしてるね」「なかなか丸まらない」「上手に出来たよ」と、とても楽しそうにお団子を作っていました。出来上がると三方の上に並べ、各クラスに届けて飾ってもらいました。

おやつは、十五夜の満月のうさぎに見立てた鮭のおにぎりです。子どもたちは「どこから食べよう」「かわいい」と喜んでいました。



ゆり組に届
け
ました
「飾って
くだ
さい！」



三方とすすき

おやつ：鮭おにぎり（ひまわり組）

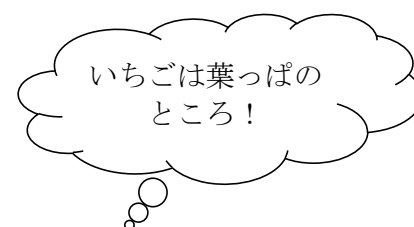
☆幼児組の集会☆ 10月17日（月）



普段食べている、野菜や果物や魚がどこで採れるかのクイズを出し、説明をしました。柿は「木の上!」、南瓜は「土の上!」、魚は「海の中!」と、みんな元気に手を挙げて答えていました。



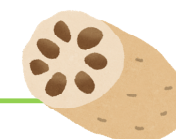
最後に、明日幼児組が行く芋堀り遠足のさつま芋は土の中から採れることと、手で土を掘って収穫することを伝えました。みんな遠足を楽しみにしている様子でした。



旬の食材・れんこん

れんこんにはビタミンCが多く含まれており、その量はみかんの約1.5倍です。ビタミンCは強い抗酸化作用があるため、疲労回復効果や免疫力の向上が期待でき、動脈硬化やガン等の病気を予防したり、皮膚や骨を強くする働きもあります。本来、ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんにに含まれるでんぷん質がビタミンCを守るため、加熱料理しても残存率は高いです。

美味しいれんこんの選び方としては、太くて真っ直ぐで、重量感があり、穴が小さめなものがベストです。穴の内側が黒くなっているものは鮮度が落ちている可能性大。切り口に傷や色ムラがあるものも避けましょう。



※もぐもぐだよりの発行は5月・7月・10月・1月です。