

まだまだ厳しい暑さが続いています。暦の上ではすでに秋を迎えています。これからの季節は「食欲の秋」と言われるように、美味しいお米、サンマ、きのこ、さつまいも、ぶどうなど栄養満点な食材が旬を迎えます。秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくすよい機会かもしれません。美味しく食べて、食べる楽しみをみんなで分かち合しましょう

おもいっきり給食

<ぶどうゼリー>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・ぶどうジュース 250g
- ・ぶどう 50g
- ・粉寒天 1.5g
- ・砂糖 1.5g



<作り方>

1. ぶどうは皮をむき果実を取り出す
(喉に詰まらせないように、お子様の咀嚼状況に合わせてカットしてください)
2. 鍋に1、ぶどうジュース、粉寒天、砂糖を入れ火にかける
3. 2をよくかき混ぜて、粉寒天を煮溶かす
4. 3をバットに入れて冷やし、冷えたら切り分ける

旬の食材



きのこ

きのこに含まれる栄養素は種類によって異なりますが、共通しているのが「食物繊維が豊富に含まれる」ということです。腸をきれいにしてくれる働きがあり、免疫力アップも期待できます。

さんま



秋の味覚の代表であるさんまは、良質なたんぱく質や必須脂肪酸・鉄分など、とにかく多くの栄養素が含まれています。食べる時は、油の消化を助けてくれる大根おろしと食べるのがおすすめです。



ぶどう

ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。



夏祭りの屋台で買い物をしよう♪



午後からたこ焼き(魚肉ソーセージ入り)とパック牛乳の屋台をだしました。子どもたちには事前におもちゃのお金を渡しており、「買い物に来てね。」と伝えていました。あひる組のお友だちは、初めてのことで、少し緊張している様子。牛乳パックのトレイにたこ焼きを入れて、先生に手伝ってもらいながら運びました。

きりん、ぱんだ組さんは、りす組さんとペアになって手をつないで一緒に買いに来てくれました。待ちきれず、廊下から屋台を覗き込む子もいました。たこ焼きを目の前にして、うれしくて目を輝かせていました。「いらっしゃい。」「たこ焼き1つください。」「どうぞ。」「ありがとう。」と元気な声が飛び交いました。また、りす、ぱんだ、きりん組のみんで食べたので、さらにおいしく感じました。うさぎ組の子も、買ったたこ焼きを嬉しそうに笑顔で食べていました。また、来年もしようね。今日は、夏祭りを満喫した1日となりました。