



令和7年9月1日
北たみや保育園



暑さが一段落し、過ごしやすい気温になり、心地よい秋が始まりました。秋といえば『食欲の秋』ですね。諸説ありますが、秋になると夏と比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すとされています。食べ物が美味しい季節です。旬のおいしさを味わいましょう。



フルーツポンチ



3歳児未満1人分

◆作り方◆

- ①みかん缶、バナナは食べやすい大きさに切る。
※缶詰の液汁は使うため、別容器に入れておく。
- ②鍋に水、寒天、砂糖を入れて、沸騰させる。
- ③②に牛乳を少しずつ加えて焦げないように加熱する。
- ④③の粗熱を摂り、バットに流し入れて冷やし固める。
- ⑤④を切り分ける。
- ⑥①、⑤、缶詰の汁を合わせて、盛り付ける。



◆材料◆

牛乳	24.0 g
砂糖	1.2 g
水	4.0 g
てんかん(粉)	0.2 g
みかん缶	16.0 g
みかん缶(液汁)	12.0 g
バナナ	20.0 g



～● お野菜スタンプ ●～



今月の食育活動は「大きくな～れ！」とみんなが大切に育ててくれた野菜でスタンプ遊びをしました。ピーマンとなすびの2つの野菜を使い、画用紙にペタペタ押ししました。野菜の角度によって形が違うので、スタンプするたびにみんな「うわっ!」「きれい～!」と声にだしていました。色も3色あるのでカラフルで綺麗な作品に仕上がっています。みんなが作った作品は運動会のプログラムになるので楽しみにしてくださいね。

