



令和7年10月1日
北たみや保育園



木々が色づき、朝と夜には涼しい風が吹く今日この頃。虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じさせます。秋は身体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹を空かせて、秋の美味しいご飯を楽しみたいです。旬の食材で秋の味覚を味わい、風邪に負けない身体を作りましょう。



2色♡おはぎ

体に良い、きな粉と黒ごまの
やさしい味だよ♪



3歳児未満1人分

◆材料◆

米	24.0 g
きな粉	1.2 g
砂糖	0.8 g
黒ごま（すりごま）	1.2 g
砂糖	0.8 g

◆作り方◆

- ①ご飯を炊く
 - ②炊きあがったら、ご飯を軽くつぶし、俵型に成形する
 - ③きな粉と砂糖を混ぜる。
 - ④黒ごま（すりごま）と砂糖を混ぜる
 - ⑤②に③をまぶす
 - ⑥②に④をまぶす
- ※1人分は、⑤と⑥の2種類



～● お米を知ろう ●～



9月の食育活動は、「お米を知ろう」です。稲穂を「見る」、「触る」、「脱穀」を通して白米に興味を持ってもらうことにしました。まず初めに午後おやつの時に給食の先生が“おにぎり”の紙芝居を読んでくれました。普段食べている白いご飯がコロコロと手の平でおにぎりになっていく様子を真剣に見てくれましたよ。そしておやつが運ばれると...「おにぎりだ！」と嬉しそうなお顔でみんなパクパク「おいしい～！」とあっという間にお皿はピカピカになっていました。月末に予定している脱穀、どんな活動になるかお楽しみに!!

