



令和7年11月1日



北たみや保育園

昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり、服装の調整が難しい時期ですがおいしい食べ物がたくさん増える時期でもあります。

11月24日は「和食の日」です。徳島県産の旬の食材をたくさん食べて「おいしい秋」をたくさん感じてもらいたいと思います。



かぼちゃ団子



栄養満点で
子どもたちに大人気



3歳児未満1人分

◆材料◆

- ・かぼちゃ 40.0 g
- ・干しぶどう 2.4 g
- ・きな粉 2.4 g
- ・砂糖 1.6 g

◆作り方◆

- ①かぼちゃは、蒸すもしくは茹でた後、潰す。
- ②干しぶどうは、お湯で戻し細かく切る。
- ③①に②をまぜ丸める。
- ④きな粉、砂糖、塩を合わせ、③にまぶす。



キノコほぐし



11月の食育活動は、キノコほぐしです。みんなでキノコの色塗りし、田宮公園でキノコ探しをし、出来上がったキノコを原木にはやしキノコ狩りもしました。前日にはうさぎ組さんが、ぶなしめじ・えのき・まいたけ・エリンギをスーパーマーケットにお買い物をしてくださいました。キノコほぐし当日には「何のキノコか分かるひと〜？」と聞くと「しめじー」「えのきー」と得意気に答えてくれました。みんなキノコ博士!? (笑) になっていましたよ。みんなでほぐしたキノコは午後おやつ「キノコごはん」に変身しておいしく食べました。

