



食育だよ

ニチキッズまつなわ西保育園

実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、実際に触れてみたり食べてみたりすることは、子どもの豊かな感性を育てます。毎日の食卓にも旬の食べ物を取り入れ、季節の移り変わりを楽しみましょう。

人気おやつレシピ

【かぼちゃクッキー】(幼児1人分)

材料

- ・無塩バター 5.2g
- ・砂糖 2.4g
- ・かぼちゃ 3.2g
- ・小麦粉 10.4g
- ・牛乳 1.6g

1. かぼちゃを茹でてつぶす。
2. 小麦粉はふるう。
3. バターを溶かして砂糖と小麦粉を混ぜる
4. 3にかぼちゃを加えゴムべらで切るようにさっくり混ぜてひとまとめにする。
5. 生地を5mm程度の厚さに伸ばして型抜きをする。
6. オープンシートを敷いた天板に5を並べて170℃のオーブンで10分程焼く。



♡あま〜い♡ さつまいもを食べよう

お芋堀りのあとのさつまいもはすぐに食べたいのですが・・・ちょっと我慢。収穫したさつまいもを乾かして1~2週間ほどおくと、でんぷんが糖に変化し、さらに甘いさつまいもへ変身します。

「そんなに待てない!!」そんなさつまいも大好きさんは、調理のときに、ゆっくりじっくり加熱をして下さい。でんぷんの分解酵素が活発になり、甘さが増しますよ。

園でもさつまいもを育てています。子どもたちも水やりや草抜きをして、『大きくなあれ』と収穫を楽しみにしています。

午後のおやつは『スイートポテト』にする予定です。さつまいものマッシュのお手伝いしてもらおうと思っています。

収穫の日が待ち遠しいです。



お野菜だって
もりもり食べ
ちゃうよ



ひよこ組の食育活動

楽しいお給食の時間♪

昆布とかつおからとった出汁は最高に美味しいね♡お椀を両手で持って飲めるようになってきたよ😊

大きいお口で食
べられるよ😊



食べるの大好き!



おなかペコペコ〜
いただきます



お顔より大きいお椀
だね😊



ミルクおいしい!

