



令和 6年度 認定こども園 さめ保育園

秋の風がふき、過ごしやすい季節となりました。爽やかな秋と言われるようにキノコや根菜類が美味しく感じられますね。旬のものを取り入れて冬に向けての体づくりをしていきたいと思えます。運動会に向け戸外活動も多くなります。朝ごはんはしっかり食べてくるよう心がけましょう。

地域の食文化にふれよう

日本各地には、地域に根づいた食文化があります。伝統野菜などの食材があるほか、その地域ならではの調理法や食べ方などがあります。地域の食文化に親しむ機会をもち、その大切さを子どもたちにも伝えたいものです。



旬の食材

くり

初夏に花が咲き、秋に実るくりは、中国・ヨーロッパ・アメリカなどでも食べられていますが、日本のくりは実が大きいのが特長です。収穫から3~4日冷蔵庫で寝かせると、デンプンが糖に変わるため、より甘みが増すといわれています。

切り干し大根のピビンバ

おうちに乾物類をストックしておくともう一品欲しい時、ボリュームを増やしたいときに助かりますね。また栄養価も高いので切り干し大根や、乾ひじき、高野豆腐など常備しておくといいですね。

材料小鉢約4つ分

- 豚挽肉...30g
切り干し大根(乾物)...約30g
人参...1/3本
ほうれん草...1/3束
焼き肉のタレ...大さじ2
サラダ油...少々
水...300cc
ごま油...少々



- 1 切り干し大根はぬるま湯でどし、食べやすい長さに切ります
2 人参は細切り、ほうれん草はざく切りにします
3 鍋にサラダ油を敷き豚ひき肉を炒めます
4 豚ひき肉を炒めたら切り干し大根と人参をいれ、軽く炒めます
5 しんなりしてきたら水と焼き肉のタレをいれ、10分程煮ます
6 煮えてきたらざく切りにしたほうれん草を加え、しんなりするまで加熱します
7 火を止めてごま油を回し入れて完成です

10月10日は「目の愛護デー」

ビタミンAやアントシアニンは、目によい働きがあります。体内でビタミンAに変化するβ-カロテンの豊富なにんじん・ほうれんそうや、アントシアニンが含まれるブルーベリー・ぶどうなどをとるように心がけましょう。



10月の献立予定のお知らせ

Table with columns: 月曜, 献立名, 離乳食, 未満児がやつ, 全園児がやつ(3時). Rows list daily menus from 1st to 31st October.

<< 今月の目標 >> 規則正しい食生活をしましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

Table comparing nutritional goals: 前期平均栄養価(3歳以上児) vs 今期の栄養目標値(3歳以上児) with columns for Energy, Protein, Fat.