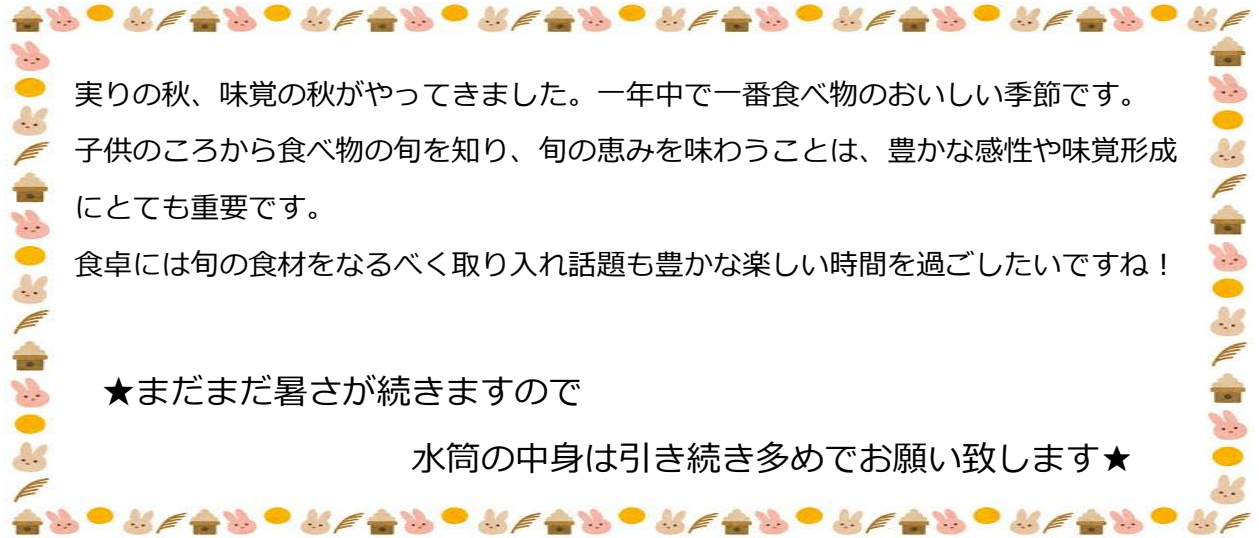




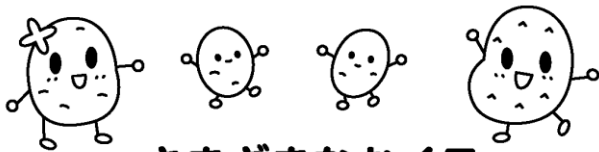
2020年9月1日発行
かぐる社の保育園
管理栄養士：長嶋貴代



実りの秋、味覚の秋がやってきました。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。
子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。
食卓には旬の食材をなるべく取り入れ話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね！

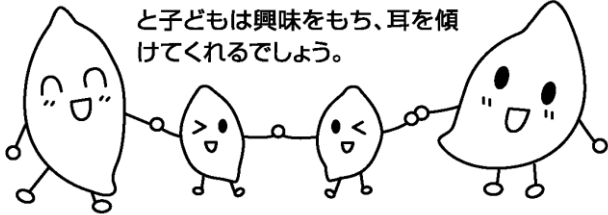
★まだまだ暑さが続きますので

水筒の中身は引き続き多めでお願い致します★



さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ（秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くておいしい）、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。



☆ 朝ごはんを食べよう！！

朝食は体にいいことばかりです。

- ① 食べることで体温があがり体が活動的になります
- ② 噛むことで脳が目覚めます
- ③ 胃腸が活発になります



2020年の十五夜は10月1日（木）です！



手作りお月見団子



【材料】

白玉粉 200g
絹ごし豆腐 200g
かぼちゃ（皮なし）10g

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむきレンジにかけ柔らかくしておく
- ② ボールに白玉粉、豆腐をいれよくこねる
- ③ 生地を半分にしひとつにはかぼちゃをいれよくこねる
- ④ 丸くしてお湯でゆでる

●みたらしだい●

・醤油大さじ2・みりん大さじ2・砂糖大さじ4・水150cc・片栗粉大さじ2
をすべて鍋に入れとろみがついたら完成です！