



食育だより 11月号

米や芋類、果物などが実り、収穫される季節ですね。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立をとり入れてみてはいかがでしょうか。

食を表現することば

食への興味を深める上で、言葉で表現することは大事です。「お芋がホクホクしてるね。」
「くりのいががチクチクしてるね。」など、食感や触った感じなど言葉にしてみても？
「どんな感じがする？」と子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。



10月17日 たんぽぽ組 フルーツクレープ作り フルーツいっぱいのクレープができました♡



<れんこんの甘辛炒め> 子ども1人分

れんこん	20g	A 酒	2g
人参	10g	砂糖	1g
さやいんげん	8g	醤油	3g
ごま油	1g	味醂	2g
白ごま	1g		

- 1.れんこんは、皮をむき、厚さ3ミリのイチヨウ切りにして、水にさらす。
- 2.人参は、せん切りにする。
- 3.さやいんげんは、茹でて斜めに切る。
- 4.鍋にごま油を熱し、1. 2を炒める。
- 5.Aで味付けする。
- 6.5を皿に盛り、3を加えてごまをふる。



10月24日 すみれ
おばけウインナーパイ作り
ユニークな形のおばけ👻ウインナーパイがたくさんできました。



10月31日 さくら組
給食のお手伝いで
玉ねぎの皮むきを
しました。

とても上手に
お手伝いできました

