



給食だより

令和2年10月1日
育暎保育園
栄養士 風口 美保

だんだんと肌寒い日が増え、いよいよ秋も本番となりました。
読書の秋、スポーツの秋などいろいろな楽しみ方がありますが、「食欲の秋」ともいいますね。

新米試食会



9月15日の新米試食会では、
とれたてのお米で作った
おにぎりを食べました！
幼児さんは自分たちで
おにぎりを握り、
個性あふれる様々な形の
おにぎりが出てきて、
とても楽しめた様子でした。
また、お米がどのようにできるのか、
お米の栄養についてなど
お話をしました。

おかかこんぶふりかけ

新米試食会でごはんに混ぜて
おにぎりにしたらとても好評でした！！

【材料】

塩こんぶ	30g
かつお節	16g
しょうゆ	10g



【作り方】

- ① 塩こんぶは小さくカットしておく。
- ② かつお節は鍋に入れて弱火で炒りながら細かくする。
- ③ ②に塩こんぶを加え、さっと混ぜる。
- ④ 火を止めてしょうゆを加える。

芋ほり会・焼き芋会

10月27日は芋ほり会を予定しています。
そして、10月28日に園の畑で採れたさつまいもを
焼いて食べる焼き芋会を予定しています。



さつまいもの栄養と効果



さつまいもには
食物繊維、カリウム、ビタミンC、ビタミンE、
カルシウムなどの栄養が豊富に含まれています。
疲労回復、おなかの調子を整える、
風邪や病気予防・改善、美容、健康、老化予防に
さまざまな効果と効能を発揮してくれます。
秋が旬のさつまいもを
美味しいこの時期にぜひ食べて下さい。

