



10月 きゅうしょくだよい



実りの秋・食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋がやってきました。この時期は、新米をはじめ、旬の野菜が豊富に出回っている季節です。また、体を動かし、汗を流すのに最適な時期でもあります。

ご家庭でも秋の味覚を取り入れ、お子さんと一緒に体を動かしてみたいはいかがでしょうか。



食育クッキング

・9月
ちゅうりっぷ組…朝のおやつでミックスジュースを作りました。
ゆり組、うめ組、すみれ組…おやつのおにぎりを自分たちでにぎりしました。

・10月
ちゅうりっぷ組…きのごはんのきのこほぐしをしてくれます。フルーチェ作ります。

たんぽぽ組、ゆり組、うめ組
…フルーチェを作ります。
ラップおにぎりします。
すみれ組…おにぎりの具を混ぜてラップおにぎりを作ります。ホットケーキの生地を作り焼いてトッピングします。



お家でも野菜を手でちぎったり、盛りつけたり子どもたちに簡単なことからでいいのでできることからお手伝いしてもらおうと食に対して感謝の気持ちや自分で作る楽しさや達成感が味わえます。苦手で食べなかったものもたべてくれるかもしれません^^♪

今月のご当地メニュー

大分メニュー

- ・ひじきごはん
- ・鶏天
- ・付け合わせ ミニトマト
- ・がめ煮
- ・ブドウ

がめ煮とは、ハレの日に作られてきた料理で、昔の御馳走だったそうです。昔は、すっぽんを入れていたので“がめ(亀)煮”というようになったと言われています。

お月見

今年の十五夜は、10月4日です。

献立は、

- ・月見カレー・ミックスサラダ
- ・チーズ・梨

おやつは、月見大福です。

お天気が良ければ夕方空を見上げてみてください。まん丸のお月様が顔を出しているかも(*^_^*)

感謝してたべよう

牛や豚を飼育している人、野菜を作っている人、魚を捕っている人、運ぶ人、調理する人と食べ物が口に入るまでには、たくさんの人々がかかわっています。

おいしいものを届けるためにがんばっている人はもちろん、命を捧げてくれている動物や植物への感謝の気持ちも大切です。動物や植物などの生きものも、すべて地球の営みから生み出されたものですから、それらをいただき生かされていることを忘れず食と向き合っていきましょう。

