発行日 令和4年 11月 1日 下田部保育園

朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、いよいよ秋本番ですね。美味しい旬の食材も登場し始めています。 この時期の旬の魚は脂がたっぷり乗っていて、体を温めてくれる効果があります。そしていも類は、生き ていく上で大切なエネルギー源となります。秋の味覚を存分に味わいながら、これから訪れる寒い冬にも 負けない体を作っていきましょう。

☆おいしいつぶやき☆《秋の味覚編》

☆「秋の味覚をたくさん集めました」☆

今回は「実りの秋が到来!」ということで、色々な秋の味覚を集めました。

《あけび・ザクロ・いちじく・栗・梨・りんご・柿・みかん・ぶどう》の9種類です。

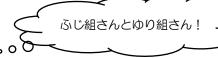
幼児組さんに、これらの果物の名前を聞いてみると…普段からよく食べているりんご・みかん・ぶどうはすぐに答えてくれました。特にぶどうは人気があるのか、得意気な「ぶどう!」という声が聞こえてきました。あけび・ザクロ・いちじくは、馴染みがないため、みんな「??」という表情に。そんなあけび・ザクロは触ったり試食をしたりしてもらいました。あけびの中身は、ゼリー状なので触れない子もいました。触った子の第一声は「なんかの幼虫みたい…」でした!ザクロは、終了後にふじ組ゆり組のみんなへ2~3粒ずつプレゼント!甘酸っぱいのですが、味はどうだったかな?保護者のみなさんは、あけびやザクロを見たり食べたりしたことはありますか?あけびは、とっても甘くて美味しいですよ!なかなか手に入らないですが、またご家庭でもお話してみてくださいね。

幼児組さんの次は、乳児組さんのところへ。りんごやみかん・柿など、絵本で馴染みのある果物は 嬉しそうに興味津々で見てくれていました。

先月から給食にも登場しています。また献立表や給食の展示の中から見つけてくださいね!



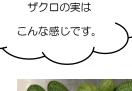
秋の味覚が大集合! それぞれの名前、分かりますか?

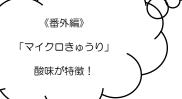
















14	鶏肉の香味焼き	7	鶏南蛮の甘辛煮
14	無人の音味をご キャベツとホタテのサラダ	,	利用虫の日子点 ブロッコリーの豆乳煮びたし
20		21	
28	中華スープ	21	みそ汁
月	ごはん	月	ごはん
1	鮭の味噌マヨネーズ焼き		
	かぶの鶏そぼろあんかけ		ポークカレーライス
15	けんちん汁 ごはん	8	大根のサラダ
	牛肉と玉ねぎの甘とろ肉豆腐		ヨーグルト
29	ブロッコリーとちりめんじゃこの和 え物	22	
火	みそ汁 ごはん	火	
2	中華丼	9	わかめごはん
	ちくわとキャベツの酢の物		お好み焼き
16	もずくスープ	30	みそ汁
水	柿	水	パイン缶
		10	揚げ鯖の中華煮
17	17日☆お弁当日☆		もやしと菊菜の十ムル
		24	わかめスープ ごはん
木		木	24日☆お誕生日会☆
4	豚肉としらたきの炒め物	11	きのこの和風スープスパゲティ
	きのこと小松菜の煮びたし		ブロッコリーとポテトのサラダ
18	みそ汁	25	りんご
金	ごはん	金	乳児:ロールパン 幼児:クロワッサン
5	鶏ごぼうの炊き込みごはん	12	磯辺ツナの混ぜごはん
	切干大根のマヨサラダ		牛肉とじゃがいもの煮物
19	みそ汁	26	みそ汁
土	オレンジ	土	プチゼリー

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。







* チーズ入りハンバーグ *





りんごゼリー *ごはん*













手作りおやつ



*「梨」…

バラ科ナシ属。



たくさんの品種がある。 7月頃から出回り始め、 遅いものでは11月が旬 の品種もある。

生で食べるのが一番だが サラダやゼリー・シャー ベットにしても美味し い。

また、プロテアーゼとい うタンパク質分解酵素が 含まれているため、肉に まぶし、漬けておくこと により、柔らかくするこ とも出来る。

《美味しいつぶやき 番外編》

とある日…

「先生!梨って何色?」と質問が ありました。

「う~ん…何色かなぁ?」と話して いると、近くにいた子が、「白でも ないけど、はだの色に似てるなぁ …」と答えてくれました。

そこからみんなで考えましたが、 答えは出ていません…。

みなさんは何色に見えますか?