

# 食育だより

令和3年度10月わかば保育園

岩付 朋華

季節はすっかり秋になり、過ごしやすい陽気になりました。ランチルームでは、コロナウイルス対策として給食とおやつを食べに来るときにマスクをして静かに来て、静かに給食を食べるようにということを子どもたちに呼びかけています。子ども同士で「マスクしなきゃだめだよ！」や「静かに食べるんだよ」という声が聞こえてきて、だんだんと習慣付いてきたなと思います。給食では引き続き衛生管理に気を付けていきます。

## 9.14 収穫祭をやったよ



先日、収穫祭を行いました。普段から給食で食べている野菜から、ちょっぴり変わった不思議な野菜まで様々な野菜を用意し、ぱんだ・ぞう組のお友だちにくじを引いてもらい、当たった野菜を持って帰ってもらいました。自分が当たった野菜は特別感があり、とても大事に持って帰ってくれました。後日、アンケートを持ってランチルームにきて「こんなの作ったよー！」「お手伝いしたんだー！」「僕が持って帰ったお野菜ママが美味しくお料理してくれて、パパがもりもり食べてくれたんだー！」などたくさんのお話が聞けました。子ども達の満足気な顔が見られて、とてもいい収穫祭になったなと感じました。

収穫祭での子ども達や保護者の方からの声をご紹介します！

### わかば保育園の人気

#### 野菜ランキング

- 1位…さつまいも
- 2位…ブロッコリー
- 3位…トマト



なんかすごい変なきのこが  
当たったよー！



一緒に皮むきましたよ。



特別感があり、いつもは食べない  
野菜も食べてくれました。



またやってほしいなあ。



乳児さんもレシピを持ちかえり、  
作ってくれましたよ。

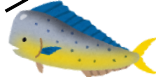


ご協力ありがとうございました。  
レシピもありますので、いつ  
も声をかけてくださいね。



Let's  
Cooking

### <しいらの甘みそ揚げ>



- 材料 ●4人分
- しいら…4切れ
  - しょうが…小さじ1/2
  - 酒…小さじ1
  - 片栗粉…適量
  - 揚げ油…適量
- A {
- みそ…30g
  - みりん…5g
  - 砂糖…20g
  - 水…適量

#### ●作り方●

- ① しいらをしょうが・酒で30分程度漬け込み臭みを消す
- ② 片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ③ Aを火にかけ砂糖を溶かし、油で揚げたしいらをくぐらせ、絡めて完成！

### <旬の食材>

さといも、さつまいも  
さんま、鮭、梨、柿  
キャベツ、ごぼう、れんこん  
にんじん、ぎんなん

