



日中も過ごしやすく、たくさん遊んでお腹がすいた子ども達に「ごはん大盛りで！」「今度
はもっとたくさん作ってね」と声を掛けられます。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と楽
しみの多い季節。園でも収穫祭や芋ほり、ハロウィンなどの行事を行います。また、年長児
は「自分で作って自分で食べる」クッキングも予定しています。秋ならではの自然や味覚に
触れる体験を子ども達と楽しみたいと思っています。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで便通も良くなります。

- 🍄 椎茸・舞茸▷免疫力をサポート
- 🍄 エリンギ▷食物繊維、ナイアシンが特に豊富
- 🍄 えのきたけ▷精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

しいらと背くらべをしたよ

本物のしいらと同じ大きさの絵が登場しました！ランチルームに貼っておくと、しいらと皆どっちが大きいかな？と背比べがスタート！「僕の方が小さかった！いっぱい食べて大きくなる！」「私の方がしいらより大きかった！勝った！」「色がきれいでかわいい！」など、しいらとの時間をそれぞれで楽しんでいました。その日の給食のしいらはとてもよく食べてくれ、魚が苦手なお友だちも「しいらみたいに大きくなるぞ！」と意気込んで完食！次はどの魚が原寸大で登場するでしょうか…お楽しみに！！



にこにこエピソード

●ラスクがおやつに出たときの事です。今日のおやつの名前は何か？と聞くと、「マスクー！」と自信満々に答える子どもたち。とても惜しい間違いに思わず笑ってしまいました！



<えのきともやしのスープ>

旬のえのきたけをたっぷり摂れる人気メニュー！

- 材料 4人分
- ・えのきたけ…1/2袋
 - ・もやし…1/4袋
 - ・鶏コマ…50g
 - ・葉ねぎ…適量
 - ・水…600ml
 - ・鶏ガラスープ素…4g
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・塩…少々

- 作り方
- ① えのきたけは食べやすい大きさに切り、葉ねぎは小口切りにします
 - ② お湯が沸いたら、えのきたけ、もやし、鶏コマを入れます
 - ③ 具に火が通ったら調味料を入れ、最後に葉ねぎを入れて完成です

～旬の食材～
えのき、エリンギ、椎茸
さつまいも、里芋、かぶ
柿、りんご、さんま