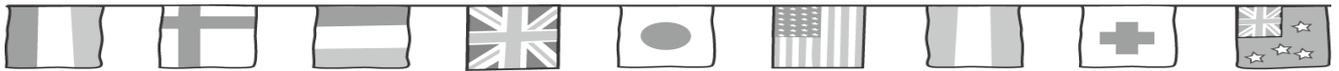


きゅうしょくだより

2022年10月
さくらんぼ保育園



吹く風も涼しくなり、いよいよ実りの秋、スポーツの秋、そして食欲の秋がやってきます。先日9月10日は十五夜でしたね。園ではたんぼ組の子どもたちが代表してお月見団子を作って飾ってくれました。おやつにも給食で作ったお団子をおいしく食べました。お月様もきれいに見えて素敵な十五夜でしたね。

さて、もうすぐ運動会です。子どもたちは運動会に向け、たのしく一生懸命に取り組む声が給食室にも届いています。今年も子どもたちのがんばりを”運動会がんばろうランチ”と”がんばりまんクッキー”で応援していきます。

～ 実りの秋、食欲の秋、食事を楽しいものに ～

毎年運動会を終えると、食べる量がぐんと増えたり、苦手な食材にもチャレンジしてみようとする姿があったり、運動会で得た力が食事の面でも実感できます。食事の時間を楽しめるよう、家族でも意識してみましょ。苦みのあるピーマンやえぐみのあるナス、青臭いアスパラやいんげんなど…最初からおいしい！と受け入れるのは子どもにとってはむずかしいもの。なかなか食べられないものは、食べにくさをやわらげて、食べやすくなるよう調理に工夫をしてみましょ。

- うま味のある食材と組み合わせる。(しらす干し・かつお節・油揚げなど)
- よく茹でてアクを取り除いてから調理する。
- 初めのうちは少量から使用する。
- 細かく刻んで隠し味のようにして使用する。(園のカレーには細かいピーマンが入っています♪)
- 揚げて油のうま味を利用する。
- ごまやししょうゆの香ばしさ、香り、だしを効かせる。

★少しでも食べることができたら、いっぱい褒めてあげましょ！

～新しいおやつもちもちチーズ～



8月に新しいおやつとしてもちもちチーズというおやつを作りました。子ども達もよく食べていたので、作り方を紹介します。簡単なのでぜひ子ども達と一緒にご家庭でも作ってみてください。

●材料 (大人1人分、子ども1人分)

白玉粉…54g
牛乳…48g
油…6g
ピザ用チーズ…18g
塩…少々

●作り方

- ① 材料をボウルかビニール袋にすべて入れてよく混ぜる。
- ② 生地がまとまったら、2cmくらいの球状にまるめる。
- ③ クッキングシートを敷いたオーブントースターで8～10分焼く。
- ④ 焼きあがったら完成！



※もちもちしているため子どもが食べるときは、気をつけながら食べてください。