



さつまいの収穫が近づいてきましたね。16日には「さつまいも掘り」が予定されています。30日には子どもたちが一生懸命にお世話し、掘ったさつまいもを使って「さつまいも汁」をみんなで作り、味わう『収穫祭』を予定しています。おかわり自由です。たくさん食べて、みんなで秋の味覚を味わいましょう！



「さつまいも」をいっぱい食べよう



5月にさくら組、すみれ組が植えた「さつまいも」。そろそろ収穫の時季をむかえます。16日はみんなでさつまいも掘りを行う予定です。収穫の喜びや土にふれる楽しさも味わえるとうれしいです。

ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、ビタミンCを多く含み、食物繊維も豊富です。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果もあります。

30日の収穫祭、楽しみですね～

実りの秋、大地の恵みをたくさんいただきます！



「秋の味覚を楽しみましょう」

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、きのこなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことで、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

いろんな食材にふれる機会を増やし、味覚の経験を広げ、初めてのことを少しずつ増やしていきましょう。



旬の食材「サバ」

秋にとれるものは「秋サバ」と呼ばれるマサバで、脂がのっておいしくなります。栄養が豊富な青魚ですが、においが苦手な場合は、カレー風味の揚げものや、みそ煮などの煮込み料理にすると食べやすくなります。



「おてつだいに挑戦しよう！！」

「☆ 盛りつけ ☆」

料理の盛りつけは、子どもがごはん作りに参加したと感じられる絶好の機会です。

- ① 仕上げにごまやかťお節をふる
- ② ケチャップやソースなどの調味料をつける
といった難易度の低いことから始めるとよいでしょう。

- ③ できたおかずを皿に移す

- ④ ごはんをよそう

など、少しずつやってみる

↓ 慣れてきたら

- ⑤ サラダの盛りつけを一人で全部やってみる など・・・

チャレンジしてみるのも良いでしょう (^^)

上手にできたら、たくさん褒めてあげてくださいね (^^)



☆ 自信につながり、食材への興味が増し、

好き嫌いを克服するきっかけの足掛かりになるかもしれませんね ☆



