

まだまだ残暑の厳しい日が続きそうですが、朝夕の風が秋の気配を感じさせるようになってきました。こども達は夏の疲れが出る頃なので、美しい秋の自然と共においしい秋の実りをたくさん食べて元気に過ごしましょう。

赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事をとりましょう(三食食品群)

◇赤色群

たんぱく質
(体をつくる)



肉・魚・卵・牛乳・豆など



◇黄色群

糖質・脂質
(エネルギー源になる)



米・いも・パン類・油など



◇緑色群

ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)



野菜・果物・きのこなど



各群から 2 種類以上の食品を食べるようにすれば栄養のバランスがとれた食事になるよう考えられています。年長児は給食の食材が何色群になるのか保育室に貼っているポスターで探したり、考えたりして栄養への関心をもっています。

9月1日は防災の日です

日本は地形や地質から地震や台風、津波などの災害が発生しやすい国で、これまでさまざまな災害に見舞われてきました。災害による被害を少なくするために設けられたのが「防災の日」です。非常食には、水・アルファ米・パン・缶詰・ビスケットなどがあげられます。万が一の時のために最低 3 日分用意することが推奨されています。非常食としての備えも大切ですが、災害時のこどもは環境の変化により精神的に不安になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしておくことで心を癒し、命を救います。日々の備えが重要になりますので、定期的にチェックして気をつけていきましょう。



にじいろばたけニュース

今年の暑さは本当に厳しく、こども達が頑張ってお世話をしているにじいろ畑の野菜たちもなかなか実がつかなくなったり、枯れてしまったりするものもあり野菜を作っている農家さんの大変さを実感する夏になりました。暑さに負けず実ったトマトやピーマン、ナスなどは大事そうに収穫して「採れたよ」と見せてくれました。



またスイカは、暑さで焼けないように吊り上げ、生き物に狙われないようにネットで守り、大切に育てたおかげで今年は3個収穫することができました！実るのを楽しみにしていたこども達。



切ってみて真っ赤になっているスイカを見て「やったー！赤くなって～」「スイカの匂いする！」と大喜びでしたよ。



給食で少しずつ食べることができ、「スイカの味してる」「美味しい」と嬉しそうに味わっていました。

のねずみのぐりとぐらは「おりようりすること たべること」が大好き！

ぐりとぐらとすみれちゃん

『ぐりとぐらとすみれちゃん』ではかぼちゃでお料理する姿が楽しく描かれています。今回は旬の食材“かぼちゃ”の甘みを生かした「かぼちゃコロッケ」を



ご紹介します。

- ① かぼちゃを適当な大きさ(皮付きで OK)に角切りにし、ラップをかけて柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ② 熱いうちに素早くつぶし、牛乳・バター・塩こしょうを加えて混ぜる。(水分量の多い時はラップ無しで1～2分レンジにかける)
- ③ しばらくして冷めたら一口大に丸め、小麦粉・卵・パン粉の順にまぶす。コロコロ丸めるお手伝いが楽しいよ！
- ④ 170度の油でキツネ色になるまで揚げる

【材料】

かぼちゃ 1/2個
牛乳 大さじ2
バター 1かけら
塩こしょう 少々
小麦粉
卵
パン粉

適量

お子様と一緒に作って、秋の美味しい味覚をご家庭でも味わってくださいね。

