

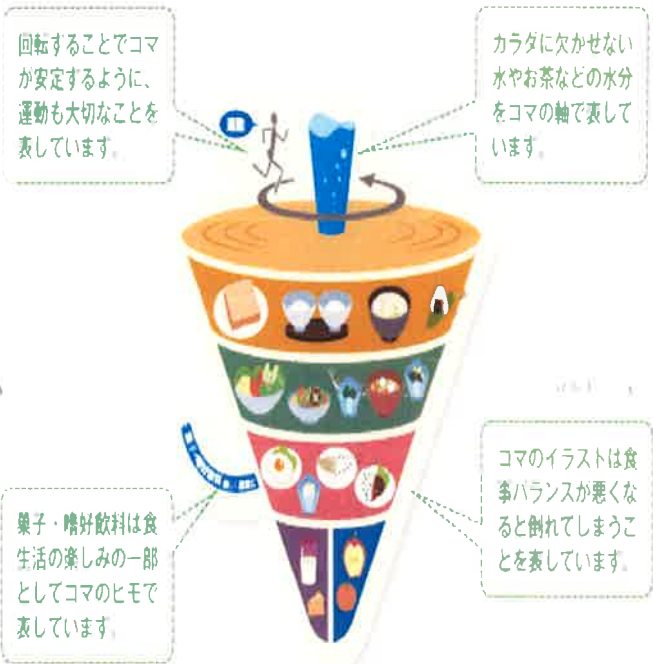


石原かがやきこども園 栄養士 中島広子

まだ残暑が厳しいですが、鈴虫の声や少しずつ日も短くなり、秋の訪れを感じる季節となりました。食欲の高まる季節ですが、夏の疲れが出始める頃ですので、ご家庭でもバランスの良い食事、十分な睡眠を取るよう心掛けましょう。

ずっと健康に過ごすために、**食事を選ぶ力**を身につけよう！

今、小さな子供達も大きくなって自分で食事を選び食べるようになります。その時、果たしてみんなは“健康的”な食生活を送っているでしょうか？
小さい頃からの食の経験を通して、
主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品
そして、適度な菓子類、という風にバランスよく食事が出来る様に、今からの食生活を大事にしてほしいと思います。園児みんなが、
一汁三菜を体に染み込ませて、
健康な食卓を守るお父さん・お母さんになれる様に園の給食が食選力の土台になれるように！



中秋の名月 『十五夜』

秋の収穫に感謝する意味もあります。家族でお月見も



いいですね。

～レシピ紹介～豆腐白玉団子

【材料】絹ごし豆腐 150g
白玉粉 150g
きな粉・砂糖は適量

【作り方】

豆腐と白玉粉を混ぜ合わせ耳たぶくらいの柔らかさにしてから丸める。
熱湯で茹で冷水にさらす。
きな粉以外にみたらしやあんこなどお好みで♪もちもちして美味しいですよ。

今月の食育予定

- わくわく組さん……7日 お団子作り
- 16日 季節の果物を知る
- ひまわり組さん……6日 サンドイッチ作り
- 30日 野菜の皮むき
- すずらん組さん……7日 お団子作り
- 29日 きのこをさいてみよう
- ばら組さん……7日 お団子作り
- 29日 きのこの種類