



石原かかやきこども園 水野 路子 柴田 泰子

★★

色づき始めた木々の葉に秋の深まりを感じる今日この頃です。朝晩の温度差があるこの季節、体調管理に気をつけたいですね。手洗い・うがいはしっかりと習慣づけていきましょう。

さて、収穫を迎えおいしい新米の季節がやってきました。お米を中心とした和食献立は、いろいろなおかずを組み合わせやすく、脂肪や塩分の多い食事に偏ることを防ぎ、栄養のバランスが整えやすくなります。お米を中心とした日本食に心がけましょう。

どんなおかずにも合う「ごはん」!!

新米の季節です!

ご飯は粒なので、噛むことにより甘味が増えて

エネルギーがじわじわと燃えます。

そのため、腹持ちがいいとされています。

さらに、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く

含み、栄養素の宝庫です。



秋の食材 豆知識

★さつま芋★ふっくらほくほく、秋のさつま芋



選び方: 皮の色が均一で鮮やかでしかもツヤがあり表皮に凹凸や傷の斑点がないものをえらびましょう。糖度の高いものは切り口に黒い跡があります。

調理のポイント: さつま芋の皮には栄養が豊富に含まれています。

きれいに洗って皮ごと食べるのもおすすめです。

調理する際は、じっくり時間をかけて加熱しましょう!



♪~芋煮会~♪

芋煮会は親睦を深める行事としてグループで行われています。

山形県・宮城県では、特に盛んに行われ秋の風物詩となっています。

芋煮会の原型は、里芋の収穫時期に合わせて「芋煮会」の原型とみられることが農村部で野外で集団で行われていました。

芋煮会は、里芋の収穫祭が発展したものではないかと言われています。

さて、我が園でも 10月 15日に予定しています!

雨天の時は、予備日として 16・17日となります。秋の晴天のもと子供たちと一緒に作ります!