



ひまわり保育園

給食だより

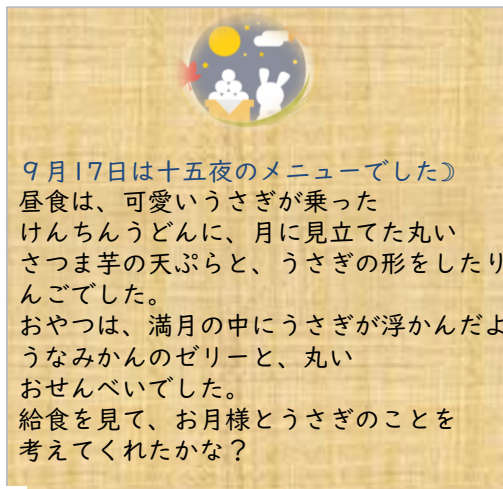
令和6年10月
栄養士



暑さも少しずつ落ち着いて、秋本番の季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう。



おやつ



9月17日は十五夜のメニューでした。昼食は、可愛いうさぎが乗ったけんちんうどんに、月に見立てた丸いさつま芋の天ぷらと、うさぎの形をしたりんごでした。おやつは、満月の中にうさぎが浮かんだようなみかんのゼリーと、丸いおせんべいでした。給食を見て、お月様とうさぎのことを考えてくれたかな？

今月の二十四節気◎

【寒露】 かんろ：10月8日

草木に冷たい露が降りる頃という意味です。秋の長雨が終わり、ぐっと秋が深まります。稲刈りが終わるころで、その他の農作物の収穫もたけなわとなります。また、北の方から紅葉の便りが届きはじめます。

【霜降】 そうこう：10月23日

早朝に霜が降り始める頃という意味です。晩秋を迎え、北の方では朝霜が降り、山々は紅葉に染まります。

秋分の日 にちなんだおやつ

9月20日のおやつはきなこおはぎでした。きな粉のおはぎは食べ慣れないかもと食が進むのか少し心配でしたが、優しい甘さのきなこで美味しく食べられたようでした。



食育



星組では、給食の白菜を見て触ってちぎりました！手先を器用に使えていました！



いっぱいちぎってぎゅー！



月組では、かぼちゃのスコーンを作りました！かぼちゃを潰して粉を混ぜ、一人ひとりが形を作りました！美味しかったのかすぐに完食していました！



泡だて器も使えるよ

5歳で、おにぎりを作りました。各自好きな具を選んで、握りました。具材も上手に包め、のりもきれいに巻けていました。



握ったらのりを巻きます



どの具を入れようかな？



上手にできたよ！



みんな大好きからあげと一緒に食べたよ

