

# 食育だより 10月

## 実りの秋を味わいましょう

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がもりもりと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

## おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



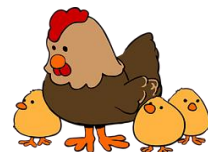
背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## 主菜レシピ

## 「鶏肉のみそから揚げ」

鶏もも肉	50g	子ども1人分
A みそ	0.6g	1・鶏もも肉にAを混ぜ、下味をつける。
酒	1.5g	しばらくおく。
みりん	1.5g	2・1に片栗粉をまぶし、160℃～170℃くらいの揚げ油で揚げる。
濃口醤油	1.8g	
おろし生姜	少々	
おろしにんにく	少々	
片栗粉	7.2g	



<9/4 すみれ 流しそうめん> 「冷たくておいしかったよ。」



たんぼぼ  
トングを使って動物さんのお口に  
スポンジを入れるゲームをしました。



## <職員研修>

「ハロウインのかぼちゃパイ」🎃を作りました。

