



給食だより



アンジェリカ東品川保育園

暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられる季節になりましたね。

いよいよ「食欲の秋」「実りの秋」です。新米に秋刀魚、栗などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、日本ならではの文化を感じながら過ごせるといいですね。

まごわやさしい

みなさんは「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？実はこの7文字は、取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。現代では食の欧米化が進み、コンビニなどで好きな食べものもいつでも買え、食生活が乱れがちという方も多くなってきました。そんな現代ですが、この合言葉「まごわやさしい」を意識することで、食生活を改善することができるかもしれません。日々の食事のなかで意識して取り入れていきましょう！

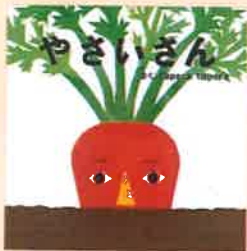
ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	さつまいも
(豆類)	(種実類)	(海藻類)	(野菜類)	(魚介類)	(きのこ類)	(芋類)



秋におすすめの食育えほん

秋は読書の季節でもありますね。子どもたちに人気のある食育絵本をご紹介します。

0～2歳児対象



やさいの抜ける様子が、ページをめくると出てくる仕掛けのある絵本です。「すっぽーん」とくり返す文章が楽しい、保育園でも大人気の一冊です！

3～5歳児対象



同じシリーズの「かるた」もおすすめです！

5さいクッキングのようす

9/20(金) 5歳児クラスでバナナソフトクッキー作りを行いました。

最初に、使う材料や調理器具の説明をし、作り方の説明をした後に

材料を合わせて、子どもたち全員に混ぜてもらいました！

混ぜているうちに粉っぽさがなくなったことや、バナナの匂いがしてるねなど気づいたことを話合いながら

混ぜました。生地をスプーンですくって、自分のクッキングシートにのせる作業も上手にできました。焼けたら

どうなるかなと楽しみに作っていました。おやつ後にクッキーおいしかったよと調理室に話に来てくれました！

