



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～

令和6年10月号

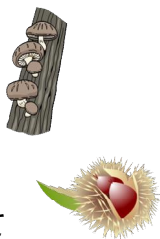
実りの季節！！秋がやってきます♪
秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」ですね。

色々ある「～の秋」その中でも今回は
「食欲の秋」の由来について紹介します。



食欲の秋

- 秋になると様々な食物が実りを迎えるため
- 夏バテした体の体調を戻すために、自然と食欲が増すため
- 動物は本能的に冬を越えるための準備として体に多くの栄養素を取り込もうとするため等いろいろな由来があります。



～秋に旬の食材～

魚類⇒

うなぎ、さけ、さば
エサをたくさん食べ
脂がたっぷり！
EPA・DHAは春夏の
2～3倍です。

野菜類⇒

なす、かぼちゃ、ちんげん菜
里芋、さつまいも、きのこ類
体に優しく夏で疲れた
胃や腸の調子を
整えてくれます。

当園では、これらの食材を使った『チンゲン菜のオイスター炒め』や『さつま芋の天ぷら』や『南瓜入りホットケーキ』などが子どもたちにも人気があります。



食育教室の様子



白玉粉でお月見団子を作りました。固かった白玉粉に潰した豆腐を加えコネコネ。。。みんなで協力してタネを作りました。タネがみんなのほっぺたくらいになったら、いよいよ得意のお団子作りです。小さくちぎって手のひらでコロコロと、きれいな丸いお団子がドンドンあつという間に出来上がりました！お月見団子を作って食べることで日本の伝承行事を楽しく体験出来たのではないかと考えています。

☆お月見団子☆

(4～5人分)

〈材料〉

- 白玉粉・・・100g
- 絹ごし豆腐・・・120g
- きな粉・・・20g
- 砂糖・・・20g

※固いときは水や豆乳や牛乳等で調整してみてくださいね。



〈作り方〉

- ①白玉粉に絹ごし豆腐をくずしながら加え、耳たぶくらいの硬さにしっかりこねる。
- ②生地を分け、のどに詰まらないよう楕円形に丸める。
- ③鍋に湯を沸かし、団子を入れ、浮き上がってきたらそこから1分ほど茹でる。
- ④団子を氷水にさらし、水を切って乾燥させる。
- ⑤きな粉に砂糖を混ぜ、団子にまんべんなくつけてできあがり♪

