



食事だより

令和5年10月
南陽幼保園

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

秋の味覚

しいたけ、しめじ、
まいたけ、えのきたけ…
まつたけ！
今は菌床栽培により
安定的に生産され通年
出回っていますが、
本来の旬は秋です。

きのこ



りんご

今の季節はたくさん
の種類のりんごが出回
っています。
大きさ、皮の色、香り、
味の違いを楽しめます。

かき



酢の物やサラダ、白和え
などの料理に使用すると
一味違った美味しさを味
わえます。



鮭

ほくほくおいしいさつまいも♪
ゆっくり加熱することで酵素
が働き、でんぷんが糖に分解
されて甘さが増します◎



さつまいも

秋鮭は、脂分控えめであっさりしているのが特徴です。
きのこと一緒にバターでホイル焼きにしたり、フライや
ムニエル、みりん漬け焼きにさせていただきます。

食中毒を防ぐお弁当の4つのポイントをチェックしましょう！

- ① おにぎりは手で握らず、ラップで握る。
- ② おかずはしっかり加熱し、作り置きは避ける。
- ③ よく冷ましてから、お弁当に詰め、ふたを閉める。
- ④ 水けをよく切る。(水分が多いと傷みやすくなるため)



9月のお楽しみ会の様子です



秋の味覚たくさん食べたね～
みんなで食べる食事はとっても
美味しいね～

