

給食だより

令和８年11月１日
ミモザおおとり保育園

朝晩の冷え込みが増し、秋の気配が感じられる季節となりました。寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもありますので、風邪を予防の効果がある冬野菜をしっかり食べ、寒さに負けない身体作りをしましょう。

10月の食育

バナナジュース作り

幼児棟では16日に手作りバナナジュースを作りました。バナナと牛乳をジップロックに入れ、手で揉みながらバナナを潰しました。らいおん組では自分たちでバナナを切ることにも挑戦し、楽しみながらジュース作りを体験しました。



芋ようかんづくり

うさぎ組では芋ようかん作りのお手伝いをしてもらいました。さつまいもを手で潰す体験をし、食材の感覚を楽しみながら取り組みました。自分たちがお手伝いした芋ようかんはいつもとはひと味違うおいしさを感じられたことと思います。



11月の食育の予定

幼児棟では18日にお弁当作り・25日に焼きいも大会を行う予定です。

お弁当作りでは、自分たちで作った梅干しでおにぎりを作り、お弁当箱につめる体験をしてもらう予定です。

焼きいも大会では、子どもたちが畑で収穫したさつまいもを使い、アルミホイルで包む体験も行います。ほくほくの焼き芋ができるのを楽しみにしてください。

レシピ紹介　コーンフレーククッキー



【材料】 幼児1人分
- ホットケーキミックス　10g
- コーンフレーク　2g
- バター　3g
- 牛乳　4g
- 砂糖　4g
- チョコチップ（お好みで）

【作り方】
- 溶かしたバターに材料をすべて入れ混ぜ合わせる
- 好きな形に成型する
- オーブン余熱160度10分程度焼く
- きつね色になったら完成！

今月の旬の食材

大根…13.19.21.27日　かぶ…10.25日
柿…9.11.24日　里芋…13日　まいたけ…27日
れんこん…11.16.19日　サバ…10日
さつまいも…2.16.18.19.24.25.日
りんご…4.11.18.24.30日　みかん…18日
鮭…13.17.27日　栗…19日

