



# 食育だより

秋も日増しに深まり、肌寒さを感じる季節になってきました。“食欲の秋”と言われるように秋の食材は本当においしいものばかりです。給食にも毎日旬の食材がたくさん入っていて、きのこやさつまいもなどいろんな食材をおいしく頂いています。秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など体を温めるおいしい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べてこれから訪れる冬に備えて寒さに負けない体づくりをし、元気に遊ぶためのエネルギー源と風邪の免疫力をつけましょう！



## ☆芋ほり(きりん組)

10月1日(水)に東高横の畑に芋ほりに行きました。畑から、少し顔を出したお芋を見つけると、夢中になって掘っていました。思っていたよりもなかなか掘れず、苦戦するする姿も見られましたが、お友達と協力し合っていました。尻餅ついてしまう子も。たくさんお芋が掘れました。



真剣に芋を探しています。



頑張って芋を掘っています。



大きな芋掘れたよー。



## ☆きりん組クッキング《スイートポテト》

10月24日(金)にみんなで掘ったお芋を使って、スイートポテトを作りました。まずは、包丁・ピーラーを使って、皮をむいたり、切ったりしました。包丁の時は“ねこの手”をしっかりと覚えていたようで、上手に切れました。今回はしぼり袋にも挑戦してライオンのスイートポテトを作りました。とってもかわいい、そしてとってもおいしいスイートポテトができました。



“ねこの手”で上手に切っています。 頑張ってる混ぜています。



しぼり袋に挑戦中。



## ☆ひよこ組クッキング《さつまいも茶巾》

10月29日(水)にきりん組が収穫したさつまいもを使って、さつまいも茶巾作りに挑戦しました。さつまいもをつぶすより、早く食べたくて仕方がない様子の子も達でした。大きなさつまいも茶巾でしたが、あっという間に完食でした。



お芋に興味津々。



早く食べたくてお皿を配っています。



おいしいー

## ☆10月の誕生会



ハロウィンプレート



10月生まれのおともだち