

## 9月食育目標 ～旬の食材を食べよう！～

朝晩は涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。食卓にも秋の味覚が少しずつ登場しますね。秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのついでいて体をあたため、芋類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

9月旬食材・・・新米・ごぼう・きのこ類・大豆・鮭・なし・りんご・ぶどう

## チャレンジ！食育！！ 夏野菜で食育体験

### 4歳児 そら組

5月に植えたトマトさん♪おひさまの光を浴びてこんなに大きくなりました。ピカピカ！つやつや！おいしそうでしょう！！



### 5歳児 おひさま組

フルーツトマトを収穫しました！「何個あるかな？」「かぞえてみよう！」20個も収穫できて大喜びでした。このフルーツトマトとピーマンを使っておひさまぐみの大好きなカレーを給食の先生に作ってもらって大大大満足の様子でした♪



### 4歳児 うみ組

こんなにおおきなオクラができました。お料理して下さい。お願いします。



### 5歳児 つき組

大玉すいかか3玉収穫できました。「中村先生～。すいかを持ってきました。」「冷やしておくわな！！」「何色のすいかかなあ。楽しみ～♡」とみんなですいかの色を想像しながら…なんと、黄色・赤色のすいか！！お部屋で切ってもらって食べました。みんなで育てたすいか美味しかった～。

