




# 保育室ひかり 食育だより 10月号



暑い日がまだ続いていますが、朝晩は少し過ごしやすくなってきました。  
生活リズムを大切に、十分な睡眠をとりましょう。  
秋の美味しいものをたくさん食べて元気に過ごしましょう！

## メニュー【さんまの揚げ甘辛煮】

材 料	子ども1人分	作り方
骨なしさんま	50g	①さんまは生姜をもみこんでおく
おろし生姜	1g	調味料を軽く煮詰め、タレを作る
小麦粉	4g	②①に小麦粉をまぶし油でカラッと
油	適量	揚げ、熱いうちにタレと絡めて完成♡
みりん	2g	
砂糖	1g	
醤油	1g	
酒	1g	

## <食育の基本>

まずは「食べること」です。  
子供たちは、毎日食べることで、「食べる記憶」や「食べた記憶」を蓄積していきます。  
「食べるって楽しい！」と思える体験を積み重ねてあげることが大事です。「みんなで食べると美味しいね！」という「共食」の体験は保育室における大きな強みになっています。

## 食育のようす



9月の食育活動は、中秋の名月にもち米を丸めて五平餅作り体験をしました。  
炊く前の米ともち米を見比べて、「そっくり」「ちょっと色が違うかな」と観察してから、炊いた後の餅を丸めました。  
手に餅がくっつくことが気になる様子でしたがじっくりと取り組み、きれいなまん丸の団子が出来あがりしました。  
作った団子は調理職員に午後のおやつで五平餅にしてもらいました。「おいしい！」とみんなペロツと完食していました。

## 五平餅の作り方

<材料> もち米 100g こめ 100g (一緒に水270ml でたく)  
白すりごま 10g 味噌20g みりん10g 水10g

- ① 炊けたもちとこめをこねて丸める
- ② 調味料を合わせて丸めた①の上に塗る。
- ③ オーブン170℃10分程度で加熱 (好みで時間を調整してください)

今月の食育活動予定/さつまいも掘り

