

さわやかな秋風が気持ちのいい季節になってきましたね。最近では特に台風の被害が大きく、日常生活や食卓に上がる食材などに大きな影響がありました。私たちは自然とともに暮らしているという事を改めて実感し、安全でおいしいものが食べられるのは当たり前ではないという事を再確認しました。

10月3日は毎年恒例の“さんま焼き大会”です！今年はさんまが不漁とのことですが、魚屋さんがおいしいさんまを届けてくれる予定です。園庭で炭をおこし、焼いたさんまをすもも組と幼児クラスはまるまる1匹食べます。さんまを実際に見て、触れたりすることで命を頂くことの大切さを感じてもらいたいと思っています。



～食育だより～

十五夜である9月13日にかげさんがお月見団子を作ってくれました。前の日から果物やお花をかざったり歌を歌ったりして楽しみにしている様子でした。当日、まずは白玉粉といつも給食で食べている豆腐を混ぜてもらいました。白玉粉はザラザラしていて小石のような感触で、これがお団子になるのか不思議そうな様子でした。なかなかまとまらないのでみんな協力して手で『ぐっぐっ』と力を入れてこねていきます。耳たぶくらいの柔らかさになったら今度は丸めていきます。大きな団子を作ることに熱心な子や赤ちゃん団子を作って可愛がっている子、職人のように素早く作り上げていく子といった様子で思い思いの団子を作っていました。火の通りを良くするために真ん中をつぶす事をおへそに見立てて伝えたところ、おへそもしっかり忘れずにつけてくれました。そらさん・にじさんみんなの分もたくさん作ったところで味見をしました。プクプクしているお湯の中に丸めたお団子を入れ、茹で上がる様子を全員で真剣に見守っていると、踊っているように鍋の上に続々と団子が上がってきました。この時の盛り上がりはこの日一番で、みんなでお団子の完成を喜んでいました。つやつやモチモチのお団子の味は「ちょっと甘くておいしかった」そうです。おやつのときにそらさん・にじさんに作ったお団子をふるまうかげさん達の表情はとてうれしそうでした。

実りの秋は旬でおいしいものがたくさん出回り始めます。給食でも多くの秋の食材を取り入れた献立を意識しています。今回は10月の献立にも入っているさつまいものコーンスープのレシピを紹介します。



さつまいものコーンスープ



材料（4人前）

さつまいも
ねぎ
にんじん
コーン
クリームコーン缶
豆乳
オリーブオイル
コンソメ
(もしくは鶏ガラだし汁)
塩



作り方

- ①さつまいも、にんじんは食べやすい大きさに、ねぎは半月にして小口切りにします
 - ②ねぎとコーン、にんじんをオリーブオイルでしんなりするまで炒めます
 - ③②とさつまいもを水とコンソメ（もしくは鶏ガラだし汁）で煮ます
※出来上がり量の半量くらいで煮ていくと豆乳と合わせた時にちょうど良いバランスになります
 - ④具材が柔らかくなったらクリームコーン缶、塩、豆乳を加え焦げ付かないように混ぜながら加熱します
 - ⑤ひと煮たちしたらできあがりです
- ★ねぎ、コーン、にんじんを炒めることで甘みが増し香ばしさもプラスされるのでおすすめです