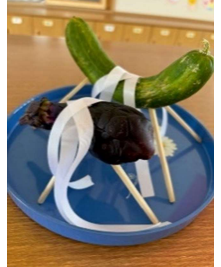


今月の えほんきゅうしょく



可愛い！と喜んでいた子どもたち。オレンジは食べてすっぱい・ゼリーは甘い、といろいろな味の変化を楽しみながら食べていました。

以上児クラスでお盆の時期にきゅうりとなすをなぜ飾るのか説明しました。ふじ組さんに、「動物に見立てているんだけどわかる？」と聞くと、「きゅうりは馬、なすは牛に見えるよ」と答えてくれました！お盆に家へ戻ってくるご先祖さまを見立てていることを知りましたね！



子どもたちが育てたきゅうりとなすです☆

保護者紹介レシピ ふじ組の保護者からの ゆかりサラダ



- 材料(2人分)
- もやし 半分
 - 人参 1/4本
 - きゅうり 1本
 - きゃべつ 1/4個
 - ゆかり 適量

- 作り方
- ①人参・きゅうり・きゃべつを千切りにします。
 - ②鍋にたっぷりの湯を沸かし人参を柔らかく茹でます。ゆであがったらきゃべつ・もやしを30秒茹でます。
 - ③人参・もよしの粗熱を取り、きゃべつはザルにあげて冷水で冷やします。ポウルに野菜を入れて、ゆかりとよく混ぜ合わせて完成です。

食欲の秋というように秋は一年の中で最も食べ物が美味しい季節。たくさんの食べ物が旬を迎えることから、実りの秋とも呼ばれます。旬を知り、味わうことは子どもたちが食に興味をもち、食べることの楽しさを知ってもらうことから食育につながります。豊かな心と健康な体を育むため美味しく栄養たっぷりの秋の旬を取り入れてみてくださいね。

