

10月食育だより

暑さが和らいで過ごしやすくなり、秋の訪れを感じます。今月の給食は秋が旬の食材を多く取り入れて、「秋の味覚」を味わえるよう提供します。



食欲の秋

秋は旬の食材が豊富な季節です。野菜や果物は夏に自然の恵みをたくさん受けて栄養を蓄え、魚は脂がのって旨味が増します。「実りの秋」に感謝しながらおいしい秋の食材を堪能しましょう。



仙台名物芋煮汁

芋煮は里芋の収穫時期である10月頃から作られる機会が多くなりますが、仙台芋煮はみそ味で豚肉を使用するのが特徴です。今月ぽぷら組がバス遠足でさつま芋掘りにでかけますが、収穫したお芋を使用して10/25(金)に園庭で芋煮会を行う予定です。



お米のおはなし

新米が多く出回る季節となりました。仙台市では『ひとめぼれ』『ササニシキ』『だて正夢』等の品種が仙台平野を中心に栽培されています。お米は腹持ちが良く、エネルギーを効率的に摂取できる食材です。新米の収穫に感謝して味わっていただきましょう。



10月は食品ロス削減月間

おうちでできる食品ロス削減3か条

- ① 買い物の前に家にある食材を確認する
- ② 使い切れる分だけ購入する
- ③ 食べ切れる分だけ調理する

8 食べ残しをなくそう



もったいないよ



『食品ロス』とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。日頃から子どもたちに『食』の大切さを伝えていますが、残さず食べることは自分の体のためになるのはもちろん、地球にもやさしいということを伝えていきます。食事に関わってくれた方々への感謝を忘れずに、SDGsの観点からも身につけていくよう、継続して取り組みます。

けやきぐみ ポン!ポン!ポップコーン

いいかおり〜♪
爆発してふえたね!!



サクサクでおいしい〜
もっと食べたい!

子どもたちがポップコーンの調理風景を観察しました。自分たちで栽培したとうもろこしは残念ながら上手に破裂せず…市販品を代用して、ポップコーンができる様子を見学しました。硬い豆がどのようにおいしいポップコーンになるのか学び、弾ける音と良い香りに興味深々。香り、形、歯触りをみんなで楽しみました♪