もぐもぐだより

出西保育園　給食室

令和８年 10 月

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

子どもができるお手伝い

子どものころから食事作りに親しんでもらうには、「お手伝い」がおすすめです。「よくできたね」「ありがとう」といった声掛けは、子どもの主体性や自己肯定感を育てることができます。

ステップ１　食器の準備・盛り付け

〇食器や箸をテーブルに並べる。
〇料理の盛り付けなど、付け合わせのブロッコリーをお皿にのせる。

ステップ２　野菜の下処理

〇トマトのヘタをとる。
〇キャベツやレタスをちぎる。
〇えのきやしめじをほぐす。

ステップ３　料理の手伝い

〇生卵をボウルに割り入れる。
〇米を研ぐ。
〇餃子の皮で具を包む。

一緒に包んでみよう！

今月のおすすめレシピ

～パンプキンパイ～

《材料》

・餃子の皮・・10 枚くらい
・かぼちゃ・・100ｇ
・砂糖・・10ｇ
・油・・滴量

《作り方》

①かぼちゃを適当な大きさに切り、柔らかくなるまで蒸すか電子レンジで温める。
②柔らかくなった①をボウルに移し、砂糖を加えて潰しながら混ぜる。
③②を餃子の皮で包み、表面に油を塗って、170℃に予熱したオーブンで 10 分、またはトースターで 2～3 分焼く。

10 月　旬の食材

・さつまいも・きのこ・れんこん
・柿・いちじく・梨
・さんま・鮭・さば、、、

にこにこ弁当の日
（手作り弁当）
変更のお知らせ

10 月 14 日（水）に予定していましたが、
10 月６日（火）に変更するため、全クラスお弁当の準備をお願いします。