



2019年9月
はあと保育園中央
〒753 - 0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 舘 英朗

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや、日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もあります。栄養バランスのよい食事としっかりと睡眠をとるようにして体調管理には気を付けましょう。

和の調理法を学ぼう！「あえる」

「あえる」とは、下ごしらえした食材に調味料を混ぜ合わせたあえ衣をからませる調理法です。家庭でも親しみのあるごまあえ、白和えをはじめ、わさびあえ、からしあえ、みぞれあえ、梅肉和えなど和食の基本的な和え衣だけでも、20種ほどあります。調理する時は、みずっぽくならないよう、食材の水気をしっかりとるのがポイントです。

一緒にやってみよう

野菜の切り口の観察！！

子どもが野菜に親しむきっかけとして楽しめるのが切り口の観察です。オクラは星形、ピーマンの中身は空洞…など外から見ただけではわからない野菜の不思議さが観察できます。包丁が使えるようになったら子どもに切ってもらうのもいいですね。縦に切った場合と横に切った場合の違いを見たり、スタンプにしてみたり様々な楽しみ方ができます。



旬のお野菜

<ぶどう>
大粒・小粒・紫色の赤ブドウ系、緑色の白ブドウ系と様々な種類があり、8～9月にかけて多くのぶどうが旬を迎えます。赤ブドウには目の日疲労回復に効果があるといわれているアントシアニンなどのポリフェノールが豊富に含まれています。

お知らせ

うみ組試食会
9月14日(土)

お誕生日会
9月25日(水)

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

