



令和6年度
のとじま幼保園

《9月のかぼちゃパイクッキングの様子です》

5歳児で餃子の皮にかぼちゃの餡をはみました。
パイ生地よりあっさりとしていて、午後のおやつでおいしく食べました。

食欲の秋で、食事以外のおやつにも手が伸びやすくなっていませんか。
間食などは決めた時間に済ませ、だらだらと食べることをないようにしましょう。

22日にパンプキンボールクッキングを予定しています。
午後のおやつで頂きたいと思います。楽しみにして下さいね。



今日は何の日?

10月2日は「豆腐の日」です。

「10(とう)・2(ふ)」の語呂合わせから、豆腐に親しみをもってもらうため、日本豆腐協会が1993年に制定しました。

10月10日は「目の愛護デー」

ビタミンAやアントシアニンは、目によい働きがあります。体内でビタミンAに変化するβ-カロテンの豊富なにんじん・ほうれんそうや、アントシアニンが含まれるブルーベリー・ぶどうなどをとるよう心がけましょう。



旬の食材

さつまいも

秋の味覚の代表ともいえ、じっくりと時間をかけて加熱すると、より甘みが引き立ちます。ホクホクした食感の「紅あずま」や「鳴門金時」、しっとりとした食感の「安納いも」や「シルクスイート」と、様々な品種があります。

離乳食

手づかみ食べをやってみよう

離乳食後期になると、手づかみ食べが始まる子がいます。手づかみ食べは、食べものを目で確かめて、手指でつかんで口まで運ぶ、食事の発達に関わる大事な体の動きです。手づかみ食べしやすい食事にしてみましょう。

