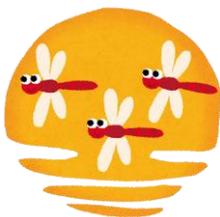




# 食育通信



厳しかった夏の日差しも徐々に和らぎ、少しずつ秋に近づいてきましたね。  
読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、色々な「秋」を満喫しましょう。



## 絵本を通じて 食育を

読書の秋、絵本を通じて子どもたちに食べ物との出会いを体験させてあげてみてはいかがでしょうか？

絵本に出てくる食べ物のイメージは、わくわくとした気持ちとともに食への関心を高めます。絵本を通じて食べる楽しさ、作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど「食の世界」を広げていってあげたいものです。

### ★おすすめ絵本★

食への関心を高めるには・・・「やさいのおなか」乳児向け  
「おいしいおと」幼児向け



好き嫌いの克服には・・・「サンドイッチ サンドイッチ」乳児向け  
「ジャムつきパンとフランシス」幼児向け



作るおもしろさを伝えるには・・・「しろくまちゃんのほっとけーき」乳児向け  
「カレーの秘密」幼児向け

など

### 材料<4~5 人分>

- ・わらびもち粉 100g
- ・砂糖 50g
- ・水 500ml
- ・きな粉 適量
- ・黒蜜 適量

### 作り方

- ①片手鍋にわらびもち粉と砂糖を入れ、水を加えてよく混ぜる。
- ②鍋を中火にかけ、木べらなどでかき混ぜて、透明になって粘りが出るまで練る。

### <型などに入れる場合>

内側を水でさっと濡らしたバットに②を流し入れ、人肌になるまで常温に置く。

\* 冷蔵庫で冷やすと白く濁り、固くなるので注意。

### <好みの大きさに成形する場合>

粗熱をとった②をスプーンで好みの大きさにし、水を入れたボールに入れて冷やす。



8月のお誕生日会のおやつ  
わらびもち

③お皿に盛りつけて、きな粉と黒蜜をかけて完成♪

## 旬



夏の疲れが出てきがちな9月。栗には疲労回復に良いビタミンB1が豊富に含まれています。また、栗のビタミンCは加熱しても崩れにくいので栄養をしっかり摂れます。ビタミンCは、免疫力を高めてくれるので、意識して食べていきたいですね。

★9月29日に園で収穫された栗を使って栗ごはんを炊きます。お楽しみに♪

### ☆8月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
515kcal	18.9g	16.8g	230mg	2.5mg	3.6g	2.1g
390kcal	15.4g	11.1g	98mg	2.4mg	3.5g	1.9g

### ☆9月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
504kcal	18.2g	15g	222mg	2mg	3.1g	1.7g
393kcal	15.3g	10.g	78mg	1.6mg	3.2g	1.7g