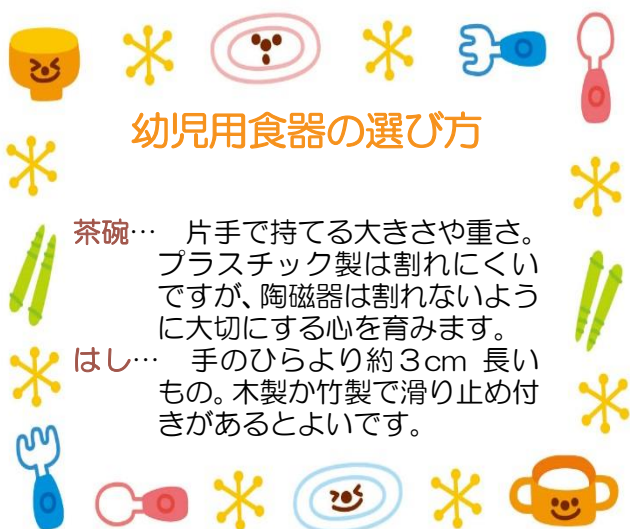


だんだんと朝夕の冷え込みが強くなり、日に日に秋が深まる季節になってきました。実りの秋とも言いますが、さつまいも、人参、大根、かぶなどの秋野菜が収穫時期をむかえています。引き続き子ども達にも、園で栽培している野菜の観察を通して、旬の食材について伝えていきたいと思ひます。



幼児用食器の選び方

茶碗… 片手で持てる大きさや重さ。プラスチック製は割れにくいですが、陶磁器は割れないように大切に作る心を育みます。

はし… 手のひらより約3cm 長いもの。木製か竹製で滑り止め付きがあるとよいです。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。

昔は、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

つぶして混ぜよう！ スイートポテト

材料（4個分）

- さつまいも…約 250g
- 砂糖…20g
- バター…15g
- 牛乳…30g

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、柔らかくなるまでレンジで加熱し、つぶす。
- ② ①が熱いうちに、砂糖、バター、牛乳を入れてよく混ぜ4等分にし、アルミカップに入れて焼く。
- ③ オープントースターに入れて、表面に焼き色がつくまで焼く。（5分程度）

ポイント

アルミカップではなくラップで包んで、茶巾しぼりのように、ラップを寄せ集めたところをギュッとしぼると、丸くなります（焼くときはラップを取ります）。

腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、大豆、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。

また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整え1日をスッキリスタートさせましょう。

