

とても暑かった今年の夏ですが、少しずつ涼しくなり、秋らしくなってきました。今月はめばえ・つぼみ組さん『運動会』があります。

かわいらしい姿がみられることでしょう♪楽しみですね。早寝、早起き、いっぱい食べて体調を整えて頑張ってください！



“食欲の秋”

実りの秋、味覚の秋、また様々な作物が収穫される秋は食欲も旺盛になることから「**食欲の秋**」と呼ばれます。気温が高い夏は体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要となります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのです。



“きなこおはぎ風”レシピ

発芽玄米で作るおやつレシピです★

★材料(1個分)★

発芽玄米 70g

黒砂糖(マスコバト糖)

きなこ(国産)

塩(シママース)

適量

☆作りかた☆

- 1、やわらかめにご飯を炊く。
- 2、炊き上がったらマッシャーで潰しておく。
- 3、ごはんを丸め、きなこ+黒砂糖+塩を混ぜたものをまぶしてできあがり！

(かぼちゃをゆでて潰し、砂糖、塩を加え、煮つめたかぼちゃあんをのせて提供もしています♪)

新米で日本型の食事

新米が収穫され、お米がおいしい季節です。日本人の主食であるお米は、パンに比べ腹持ちがよく、たんぱく質やミネラルも豊富です。どのようなおかずとも相性がいい為栄養のバランスのとれた献立を作りやすくなります。様々な食材を組み合わせ、

ごはん、汁物、主菜、副菜が並ぶ日本型の食事を見直しましょう！

HAPPY HALLOWEEN

10月31日に行われる秋の収穫を祝う

お祭りです。子どもたちが魔女や

お化けに仮装して近くの家々を訪れて

お菓子をもらう風習があります♪

Trick or Treat!

10月18日(木)のお誕生会のおやつには

「パンプキンババロア」を提供します♪

また、10月31日(水)ハロウィン当日は

“かぼちゃのスープ”

いっぱい飲んでください！

