



9月もぐもぐだより

調理員 小林 記

暑かった夏が過ぎ、すごしやすい秋がやってきました。「実りの秋」と言われるように新米・サンマ・なし・ぶどう・くりなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し味覚形成にも役立ちます。ぜひ、ご家庭でも「実りの秋」を味わいましょう！！



9月2日 あひる組☆きのこさきにチャレンジ



しめじ・えのき・まいたけ・えりんぎ

一年中出回っているきのこですが、旬は秋です。ビタミンや食物繊維がたっぷりで便秘予防や歯や骨を丈夫にする効果があります。



きのこスープ
さいこう～❤️



野菜ゴロゴロ カレー作り



クッキング報告



すずめ組は、野菜に興味深々！！玉ねぎの皮むき・ピーマンの種とり＆ちぎり・しめじさきを楽しみながらクッキング！！

小さいつばめ組は、人参とじゃが芋の皮むきにチャレンジ。ピーラーを慎重に使いながら、皮をむくと人参はオレンジ色からオレンジ色（笑）じゃが芋は茶色からうす黄色になりました。

大きいつばめ組は、きれいに皮むきされた野菜（玉ねぎ・人参・じゃが芋）をたくさん切ってくれました。お泊り保育でのカレー作り経験が活かされあっという間に切れました。さすが年長さんです♪

みんなで協力しておいしい野菜たっぷりゴロゴロカレーができました♡
お肉や野菜の栄養・うま味がたっぷりのカレー、スパイスには食欲増進消化吸収や血行促進、新陳代謝を高めます。冷え性の改善にもおすすめで風邪予防にも適した強い味方のカレーライスです(*^-^*)

