



10月の食育だよ!



福岡ゆうゆう保育園
令和6年10月1日発行



9月20日(金)
秋の味覚、栗が
たっぷり入ったご飯
を提供しました!



8月30日(金)に保育参観と試食会を予定していましたが、台風のため今回は中止となってしまいました。お家で過ごしている時とはまた違った子供たちの新たな成長をぜひ保護者の皆様感じていただきたかったので大変残念ではありますが、これからも子供たちが笑顔になる“安全で美味しい給食”が提供出来るように給食室一同、日々努力を重ねてまいります。

子どもたちの食事の量や味付けなど、保育園での食事でご気になる事やご相談などがあればお気軽にお尋ねください。

“だし”を活かした食事

人には「甘味」「辛味」「苦味」「酸味」に加え「うま味」という味覚があり、乳幼児期はこの「うま味」を育てていくとても大切な時期です。“だし”を使うことによって、少しの調味料で薄味でも美味しい味わいになります。保育園では昆布をベースに料理に合わせてかつお節・煮干し等を組み合わせて毎日出汁をとっています。基本の出汁のとり方を紹介しますので、ぜひご家庭でもお試しください!

【だしの取り方(基本)】

材料(3人分)

- ・水600cc ・昆布5cm 角1枚 ・かつお節13g
- ① 昆布の表面を布巾で拭く
- ② 鍋に水と昆布を入れ、30分おく
- ③ ②を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す
- ④ ③にかつお節を入れる 沸騰したら火を止める
- ⑤ かつお節が沈んだら、濾すなどして取り除く

秋のお彼岸

9月19日(木)の3時のおやつはきなこあんこのおはぎでした♡



どのクラスもおいし〜♡とって、みんなたくさんおかわりしていました!

