

最近雨が降ったり止んだり、徐々に秋に近づいているように感じます。ですが、まだまだ厳しい暑さが続いていますね。

子どもたちはそんな暑さにも負けず、元気に遊んでいる姿が見られます。

8月は気温も高く、晴れた日が多かったため、保育園の畑の野菜はすくすくと成長し、夏が旬の胡瓜やピーマン、なす、枝豆が大収穫でした！収穫した野菜を子どもたちは「こんなに大きいのが採れたよー！」と、キッチンまで見せに来てくれます。その野菜をクッキングで調理して食べたり、胡瓜などはそのまま食べて、野菜本来の味をあげわっている時もありました。自分自身で収穫した野菜を調理して食べる。ということも、大切な食育の一環です。子どもたちにとって良い経験に繋がったのではないのでしょうか？

<9月13日(金)は十五夜です！>

十五夜は、旧暦の8月15日の夜を指し、その日が一年で最も満月がきれいに見えた事からお月見をするようになったのが始まりとされています。

その後、秋の収穫への感謝と豊作の祈りをこめてお団子や里芋、魔除けとしてススキをお供えするようになりました。

保育園では、今年は1日早いですが、お月見にちなんでおやつにさつまいも団子、当日には秋の収穫をお祝いする事から、旬のさんまや巨峰を提供します。

当日は、きれいな月が見られると良いですね！



<クッキング>

・めばえ

2日(月)きのごソテーを作ろう！

4日(水)ズッキーニと胡瓜を比べてみよう！13日(金)巨峰や他のぶどうを比べてみよう！

9日(月)マッシュポテトを作ろう！

13日(金)巨峰を買ってみよう！

18日(水)冬瓜を観察してみよう！

20日(金)小松菜のピーナッツ和えを作ろう！

25日(水)レタスの塩昆布和えを作ろう！

27日(金)オクラの納豆和えを作ろう！

・つぼみ、みのり

11日(水)もずくスープを作ろう！

20日(金)小松菜のピーナッツ和えを作ろう！



今が旬のさつまいもを使ったおやつ！

～さつまいも蒸しパン～

<材料>(カップ6個分)

・さつまいも	160~200g	・牛乳	130cc
・バター	10g	・砂糖	30g
・小麦粉	130g	・黒ごま	適量
・ベーキングパウダー	7g		

<作り方>

- ①さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、茹でておく。
茹でたさつまいもに溶かしたバターを馴染ませておく。
- ②小麦粉とベーキングパウダーはふるいにかけ、砂糖を加える。
- ③②に牛乳を少しずつ加え、粉っぽさが無くなったら
①のさつまいもをさっくり混ぜる。
- ④カップに入れ、上から黒ごまをかける。
- ⑤蒸し器に入れ10~20分蒸し、竹串をさして生地が
ついてこなければ完成！

