



しょくじだよ!

暑い日もありますが、それでも夏の炎天下とは少し違う、爽やかな秋らしい気候になってきました。子どもたちは10/15にある親子運動会に向けて、汗をかきながら練習をがんばっています!本番でどんな姿を見せてくれるのか、今から楽しみです♪

9月は台風の影響もあり、雨も多く、外になかなか出れずにいましたが、まだまだ秋はこれから!天気の良い日は外に出て、秋ならではの発見を楽しんでほしいと思います。あい川保育園の田んぼでは、あいがもちゃんが一生懸命育ててくれたみこと米の稲が黄色く色付き頭を垂れ、収穫のときを今か今かと待っています。10/6が稲刈りの予定です。頼りになる子どもたちが1日しっかりがんばってくれると思います!そして、秋といえば“食欲の秋”ですよ。10月はさんま焼きに焼き芋などの楽しみもたくさんです♪気温差が激しく、体調を崩しやすい時期ですが、睡眠と食事をしっかりと、元気に過ごしてほしいと思います。



☆おいしいごはんを食べよう!



これからお米の収穫時期、おいしい新米が食べられますね。毎日の食事にかかせないごはん、もっとおいしく食べるための炊き方のコツがあります!

①お米を研ぐときは水で!

寒い時期も、できるだけ水で洗うことで、よりおいしくなります。

②研ぐときは手早く!

お米は、水に浸けた瞬間から水を吸い始めます。最初の洗いは特に汚れているので、その汚れた水をできるだけお米が吸収しないよう、溜めた水にお米を入れて、手早く研ぎます。

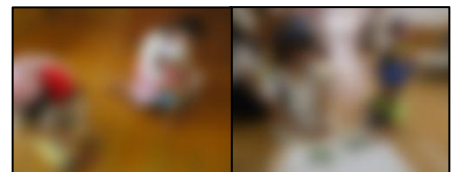
③炊飯開始まで、しっかり水に浸けておく!(最低でも30分)

研ぎ終わったお米は、できるだけ水に浸けてから炊き始めます。お米がふっくらと炊けて、よりおいしくなります。

*おうちでもぜひお試しください♪

○お礼○

9/3は、さくら、ひまわりの親子活動がありました。たくさんの方に参加していただき、本当にありがとうございました。保護者の方でのクッキングは、みなさん「さすが!」の手際の良さでさっさとこなし、日々の食事について話をする姿も見られました。また、山口先生の話を聞き、家庭での食のあり方を振り返り、“教えてもらったことを少しでも実践していきたい”という前向きな声がたくさん聞けました。お子さんとのクッキングでは、『きゅうりの塩昆布もみ』や『たたききゅうり』を楽しんで作ってもらえたようで、“家でも作ってみました”とたくさんの方に言ってもらえることができ、とてもうれしく思います。ぜひ今後も、山口先生のお話を思い出しながら、何か一つでも継続してもらえたらと思います。



☆今月のおすすめレシピ☆

「里芋ごはん」

お米も里芋もおいしい季節です。この時期ならではの炊き込みごはんをおうちでもぜひ、作ってみてくださいね。

《材料》

- ・お米…2合
- ・さといも…5~8個くらい
(大きさをみて、お好みの量を入れてください!)
- ・にんじん…1/3本 ・油揚げ…1/2枚
- ・葉ねぎ…1~2本

調味料

- ・しょうゆ…大さじ1 ・みりん…大さじ1 ・酒…大さじ1
- ・塩…ひとつまみ ・出汁用昆布…10×5cm程度

《作り方》

- ①お米を研いで水を入れ、浸漬する(30分~1時間)。
- ②里芋、にんじん、油揚げは適当な大きさに切り、①に入れる。
- ③調味料を入れてから軽く混ぜ、最後に出汁用昆布(表面を、濡らした布巾やキッチンペーパーで軽く拭いておく)を上に乗せるように入れて、炊飯する。
- ④炊き上がったたら小口切りにした葉ねぎを混ぜてできあがり♪

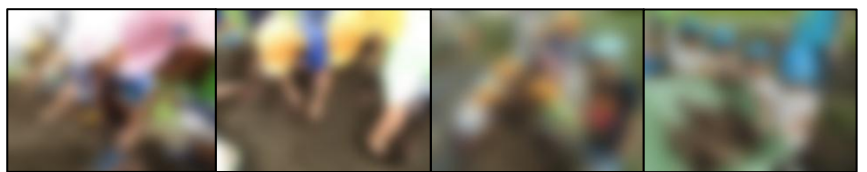
☆あい川ファームだよ!

9月は畑が大忙し!大根の種まきにじゃがいもの種イモ植え、さつまいもの収穫と目白押しの中、子どもたちは楽しみながら、しっかりとこなしてくれました。

9/13に、にじ組さんが、雨降りの日が続いた中運よく雨が上がった隙をみて大根とじゃが芋を植えてくれました。べちょべちょの泥の中をがんばってくれましたよ。収穫は本格的に寒くなる年末頃。年末にあるおでんパーティで食べられるように、大きくおいしく成長してほしいです。



9/15は、職場体験に来ていた斐川西中学校の3年生6人も一緒に、みんなでさつまいもを収穫しました。今年はいつもより不作で、大きいお芋は掘れましたが、数があまりなくてちょっと残念…。でも、きっと味は最高だと思います!10月の焼き芋パーティでおいしいお芋を食べたいと思います♪



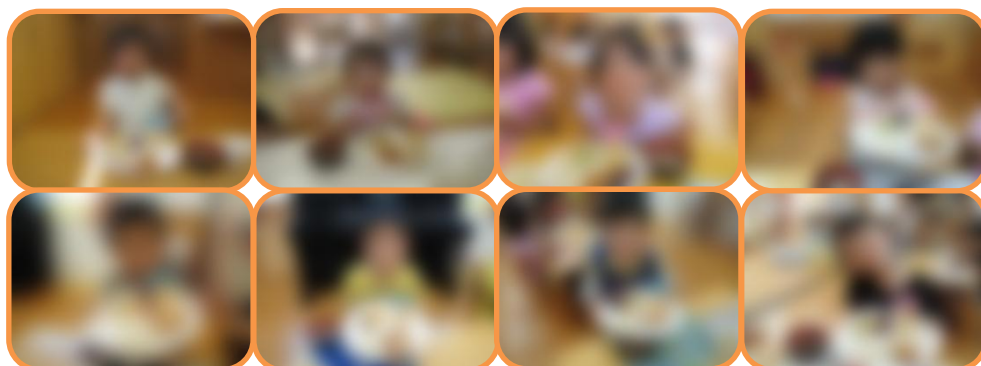
10/4はJAさんと一緒にあすっこの苗植えをする予定です。そして、10月には大豆が収穫時期を迎えます。まだまだ楽しみがいっぱいです♪

☆9月生まれのお友だちの誕生会をしました!

○献立○

- ・うめごはん
- ・魚のフライ
- ・コールスローサラダ
- ・とうがんスープ
- ・ぶどう
- *おやつは
手作りピザでした♪

9月は8人のお友だちのお祝いをしました。お魚フライが大きくて、ボリューム満点の献立でしたが、みんなモリモリ食べていましたよ。元気に成長してね♡



お誕生日
おめでとう!!

