

### 秋の遠足10月26日(火)

以上児はバスに乗って箱根山に行く予定です。物を作ったりアスレチックで遊んだりします。未満児は保育園付近をお散歩遠足します。春の時より遠い場所まで行きたいですね。

楽しみなのは外で食べるお弁当です。お弁当と言えば「おべんとうばこのうた」があります。一緒に歌うと楽しさが増してくると思います。作る時に気をつけて欲しいことは、食べやすく、食べられる量、十分に冷めてからおかずを詰めて下さい。お母さんよろしくお願ひします。

### 食を表現する言葉

食への興味を深めるために言葉で表現することは大切です。「栗のイガがチクチクしているね」「きゅうりにイボイボあるね」「さつまいもホクホクしているね」など、食感や触った感じなどを言葉にしてみると表現力が豊かになります。散歩している時や食事の時に「どんな感じがする？」と聞いてみてください。年齢によっていろいろな表現があるので親子の会話を楽しみましょう。

## 10月 給食だより

### \*さつまいもは、どの部分が大きくなったもの でしょうか？

- ①根 ②茎 ③葉

#### 答え 1番

\*さつまいもは、根が土の栄養をたっぷり吸収して大きくなったものです。日当たりや水はけの良い土は、さつまいもの育成により適しているとされています。

### 変わり納豆

材料(1人分)

納豆 25g きゃべつ 15g きゅうり 12g  
ねぎ 6g 人参 6g 豚ひき肉 12g ハム 12g  
しょうゆ 5g 砂糖 4g 油少々

作り方

- ① きゃべつ、きゅうりをみじん切りして茹でる。
- ② みじん切りにした人参、ハム、ねぎ、豚ひき肉を炒め砂糖、しょうゆで味付けする。
- ③ 納豆・①・②を合わせる。