



もぐもぐだより



2025
Autumn

あゆみ
保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。また、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。「たくさん遊んで、おいしく食べ、ぐっすり眠る」3つのリズムを意識しましょう。



① 実りの時期を迎えるため

春に植えられた作物が、夏の日差しを浴びてグングン育ち、秋になると、多くの作物が収穫の時期を迎えます。



② 夏バテが回復するため

暑さで落ちていた体力が涼しくなって回復してきます。また、冷たい食べ物などで弱った消化器官も正常な働きを取り戻すので、秋に近づくにつれて食欲が戻ってきます。



③ 涼しくなるため

気温が下がると、体温を保つために、基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がると、体はエネルギーを多く使うため、その分を補給しようとお腹がすきます。



④ 日照時間が短くなるため

秋になると、日照時間が短くなります。脳内のセロトニン（心の状態を穏やかに保つ物質）は、日照時間が短いと分泌量が減ってしまいます。セロトニンは、食事をとることで増やすことができるため、たくさん食べて、セロトニンの量を増やして補おうとします。



「お芋掘り楽しかったねー!!」と、子どもたちも大満足な様子でした😊

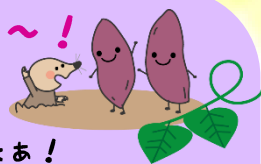


午後のおやつはさつまいもチップス🍟素揚げしたさつまいもにお塩だけのシンプルな味!サクサクで甘く、おいしかったです🍁



5月に植えたさつまいもを掘りましたよ～!

プランターの中でパンパンに大きくなったさつまいも立派にまるまると大きくなっていました🍠ツルをみんなで力を合わせて引っ張り、たくさんのさつまいもを収穫することが出来ましたぁ!プランターの下から地面へとツルが伸び、なんと地面の中からもさつまいもが!!!なかなか「ド根性お芋」が抜けませんでしたが、お友達や先生と一緒に力を合わせ、「うんこしょ」「なかなか抜けないね～」とお芋掘りを楽しんでいました😊土を触るのが苦手な子も、一生懸命にツルを引っ張ってくれていましたよ!とても成長を感じました🌟



🍠🍠🍠🍠🍠🍠スピードおやつ! さつまいもスティック🍠🍠🍠🍠🍠🍠

衣に砂糖を混ぜて揚げた甘いさつまいものおやつです♪フライパンで少量の油で揚げることができます!

【材料】3人分: さつまいも 1/2本、砂糖 大さじ2、水 大さじ6、サラダ油 大さじ5

【☆衣の材料】薄力粉 大さじ3、水 大さじ3

- ① さつまいもはよく洗い、1cm幅の棒状に切り、水に5分程さらしてよく水気を切る。
- ② 砂糖、水を加えて混ぜる。ふんわりとラップをし、600Wのレンジで5分加熱し、取り出して混ぜ、粗熱をとる。
- ③ ボウルに☆衣の材料を入れて混ぜ、さつまいもを加えてからめる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、さつまいもを入れて中火で揚げ焼きにする。完成🍁🌟

