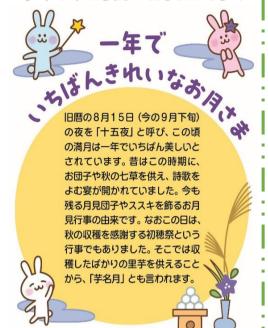


本分保育園 2025.10

朝、夕が涼しくなり、虫の声があきの訪れを告げています。子どもたちは、毎日運動会に向けて 練習を頑張っていますよ。この時期は、活動量、食欲が増してきます。子どもも心身共に成長する 時期でもあります。食べ物が美味しく感じられるこの季節に、秋の味覚を取り入れてみましょう。

今年の十五夜は10月6日です!







新米







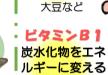


さつまいも かき

さんま







豚肉・ウナギ・ 枝豆など

タンパク質

筋肉の

元気エネルギーは 食事で!

スポーツの秋。子どもたちもめいぱい 体を動かして遊んでいます。必要な エネルギーを毎日の食事からしっかり とるように心がけたいですね。

運動に必要な栄養素

炭水化物 エネルギーの もとになる ご飯・パン・

ビタミンC

いも類など

体の働きを 調整する

いちご・レモン・ ブロッコリーなど

9/22 手作りさつまいもパン



9月お誕生会おやつ



小倉トースト ~アイスのせ~





材料(4個分)

- ・ 針・・・ 4 切れ
- ・塩こしょう・・・少々
- ・にんじん・・・20 g
- ・マヨネーズ・・・大さじ1と小さじ1
- ・粉チーズ・・・小さじ2
- ・ドライパセリ・・・ウ々

鮭のあけぼの焼き

- *作り方*
- ①鮭は、塩こしょうで下味をつける。
- ②にんじんはすりおろし、マヨネーズと混ぜる。
- ③鮭を180°Cのオーブンで5分焼く。
- 4焼いた鮭に②を塗り、上から粉チーズ、パセリをのせ、 再び焼く。
- ⑤粉チーズが溶けて、焼き色がついたら完成。

