



厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らいできて、秋の訪れの気配を感じます。食欲の秋というように、一年で一番食べ物のおいしい季節です。お散歩に行き体をたくさん動かして、旬の食材をおいしく食べたいですね。



# オリンピック食堂



次のオリンピック食堂の舞台はアメリカです。アメリカは、様々な国の民族が集まる多民族国家です。食文化の幅が広く、地域によって味付けや調理方法が違うのが特徴です。ファーストフードのような手

軽に食べられるものや、給食で提供予定のロコモコ丼やミートボールスパゲティーのような濃厚でこってりした味わいのものが増えてきています。31日提供の新メニュー「コブサラダ」とは、アメリカの料理人のコブさんがキッチンにあるものでドレッシングを作ったことからこの名前が付けました。少しアレンジをして子どもも食べやすいドレッシングに仕上げました。



9月のオリンピック食堂では、門を見た時に「オリンピック食堂だ！」という声がありました。少しずつオリンピック食堂が定着していることが分かりました。引き続き、様々な国の文化を知る機会にしていきたいです。

## 岩手料理の日

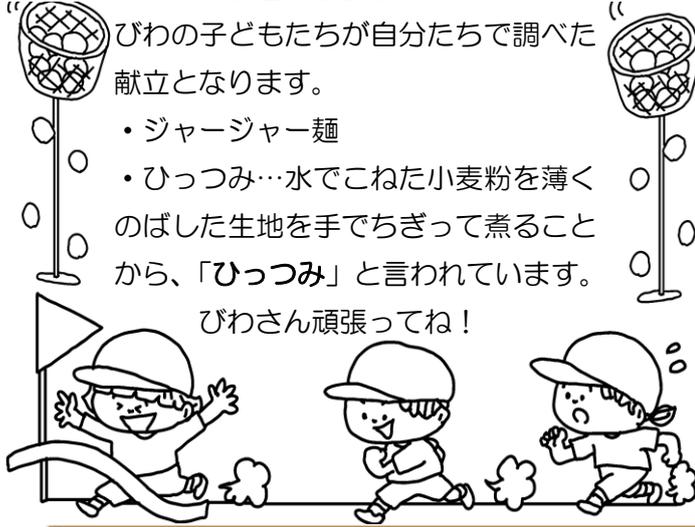
運動会でびわさんが岩手県の民舞

「御神楽」を踊ります。

びわの子どもたちが自分たちで調べた献立となります。

- ・ジャージャー麺
- ・ひつつみ…水でこねた小麦粉を薄くのばした生地を手でちぎって煮ることから、「ひつつみ」と言われています。

びわさん頑張ってるね！

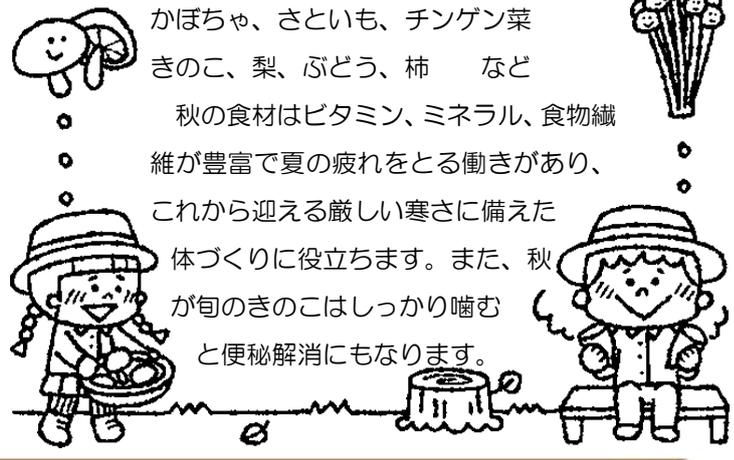


## 旬

栄養満点！秋の旬の食材

- さば、サンマ、さつまいも、くり、かぼちゃ、さといも、チンゲン菜、きのこ、梨、ぶどう、柿 など

秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい寒さに備えた体づくりに役立ちます。また、秋が旬のきのこはしっかり噛むと便秘解消にもなります。



## 「かみかみ先生」の取り組み

先月のかみかみデーは赤色のかむにんじゃがクラスにあそびに来てくれました。

びわさんは春に三色栄養のお話をしているため、赤色の食べ物のお肉と豆をしっかり噛むことを伝えました。他のクラスでは赤色のかむにんじゃから、「お肉とお豆を30回噛むのじゃ〜」と指令がありました。そのおかげで、いつもよりたくさん噛んで食べている様子が見られました。



☆10月24日は、遠足です。お弁当を持参してください。(離乳食後期までは給食があります。)