11月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和５年１１月１日発行　№19

秋も深まり朝晩は冷え込むようになりました。季節の食材を味わってこれからの寒さに備えましょう。

さつまいも堀り体験！

さつまいもを見つけると　“わぁー！”“すごーい！”などと嬉しそうな歓声をあげていました。
おうちでも、さつまいも掘りの感想を聞いてみて下さい。

●11月６日(月)に予定のやきいもパーティーでいただきます！

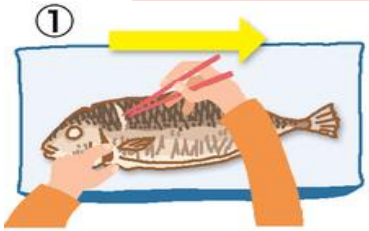
いろんな形があっておもしろい！

やきいもパーティー楽しみだね♪

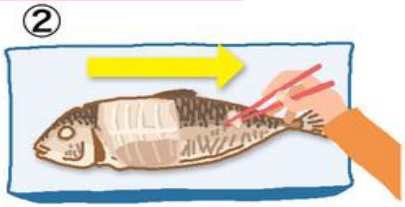
血液をサラサラにする魚

秋が旬の魚には、脂がたっぷり乗っていることで体を温めるほか、血液をサラサラにする成分 DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼きや煮物、炊き込みご飯などで味わってみて下さい。

幼児でもできる！魚のきれいな食べ方

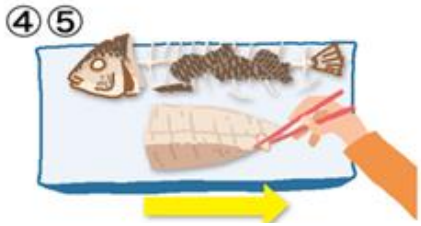


①魚の中心に箸で切れ目を入れる。中骨の上側の身をはがすように頭側から身をとっていく。



②背びれのつけ根の鋭い小骨に気をつけて身をはがします。

③胸びれのつけ根の硬いところを持って手前に開き、残りの身を同じように手前に引きます。



④⑤左手でしっぽをつまみ、しっぽのつけ根のあたりで中骨の下に箸を入れて身と中骨をはずします。骨を皿の左奥にまとめておくと邪魔になりません。

10 月の食育集会は、三色食品群の食材を赤・黄・緑のグループに分けながら、♪ごんべさんの赤ちゃん♪の曲に合わせ歌うと、子どもたちも理解しやすいのか、楽しみながら参加することができました。