



2025年10月1日
認定こども園 新宿ベアーズ
栄養士



「実りの秋」「食欲の秋」がやってきました

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、いろいろな美味しいものがたくさんあります。

秋になって気温が下がると、冬に向けて体温を維持するために、より多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

たくさん身体を動かし、お腹を空かせて、秋の味覚を楽しみましょう！



今月の旬の食材

新米、さつまいも、きのこ類、りんご、かき など。

まだまだお米の高騰は続いていますが、新米が美味しい時期になりました。今月は幼児クラスで「米とぎ」をして、炊きたてのご飯を食べたいと思います。

乳児クラスは、いろいろな秋野菜に触れてみる予定です。

ぱんだ・きりん・ぞう組

アップルパイをつくったよ



餃子の皮に、甘く煮たりんごをのせて…
周りに水を塗って、上に皮をかぶせたら完成！

ぞう組さんは、フォークで周りに模様をつけました。
皮がパリパリして美味しかったね！