

ひかりっこ☆キッチン 10月号

秋の味覚、満喫していますか??

朝晩は半袖だと寒さを感じることも多くなり、ようやく秋の訪れを感じる事が多くなりました。

この時期はとてまたくさんの食べ物が旬を迎え、食卓を彩ってくれます。こども園でも、さつまいもや柿など、秋ならではの食材を使った献立が登場します♪今月も、みんなで楽しく食育していきます☆

☆こども園での食育の様子☆

栄養指導（朝ごはんの話・三食食品群）



しめじほぐし



人参の型抜き



「にんじん、ハートにしたよー♡」



今月のおやつ♪



【チーズケーキ】

たっぷりの生クリームとクリームチーズを使った、ぜいたくなチーズケーキです！誕生日会などの、特別な日のおやつとして出ることが多いです♪
作り方としては、混ぜて焼くだけのとてもシンプルなものなので、ご家庭で子どもと作ってみるのも楽しいと思います。玄関にレシピをおいておきますので、ぜひお持ち帰りください♪