



# 給食だより

2023年10月 栄養士 田中李奈



朝夕はずいぶん肌寒くなりました。美しい茜色の夕焼けや虫の声にも秋を感じます。

また田や畑では、お米やお芋の収穫時期を迎え、食べ物がおいしく過ごしやすい季節になります。

子どもたちと実りの秋・食欲の秋を楽しみたいと思います。

## ★10月の献立紹介★

給食では子どもたちに季節の味を伝えていきたいと思い、毎月旬の食材を中心とした献立を考えています。今月も秋の食材を使った献立が盛りだくさんです！

### ★鮭の西京焼き★

ほんのり甘いみそ味の西京焼きは子どもにも大人気のメニューです。味噌の香ばしい香りが食欲をそそります。

### ★さつまいもご飯★

さつまいもを入れて炊き込むご飯はまさに旬の味覚☆一口ほおばれば口いっぱいさつまいもの甘みが広がります。

### ★芋煮★

保育園の芋煮はさといもではなく旬のさつまいもを使います！旬のさつまいもの甘みとみその相性は抜群！！心も身体もポカポカになります。

### ★さんまの蒲焼丼★

脂ののった秋刀魚に甘辛いタレがベストマッチ☆保育園では秋刀魚は揚げることで小骨も気にせず食べられるようにしています。

### ひつじ組 クッキー作り

メープルの甘い香りに笑みがこぼれていました♪夢中になって各々好きな型に抜いて焼き上がりを見た時は目をキラキラさせて「わあ〜！」と喜んでいました☆

### ★今月の食育★

幼児組 お米のお話

10/25に保育園にお米を届けてくださっている亀太商店さん（お米屋さん）にお米のお話をさせていただきます。後日クラスの食育で精米や洗米も行う予定です。お楽しみに☆

### はと組 さつまいもきんとん作り

中々の力作作業でしたがみんなとっても上手にできました。型に詰めて形成する作業では苦戦しつつも試行錯誤をしてより良い方法を一生懸命考えている姿に先生一同ほっこりでした♪

## ～旬の食材を楽しみましょう～

実りの秋、味覚の秋がやってきました。  
旬のおいしい食材を食べて、秋の味覚を楽しみましょう！！

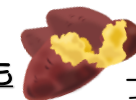
### 秋刀魚（さんま）

名前に「秋」が付いているくらい秋を代表する魚です。旬の秋刀魚は脂ののりが良く、美味しいです。



### さつまいも

秋に収穫を迎えるさつまいも。全体にふっくらと、鮮やかな紅色をしたものを選ぶと良いです。



### りんご

一年を通じて食べられるりんごですが、旬は秋から冬にかけての時期です。旬のものはみずみずしく、美味しさの違いが違います。



秋の味覚は他にも、鮭（さけ）・くり・柿・きのこなど…たくさんあります！！旬の食材はおいしいだけではなく、栄養も豊富です☆是非ご家庭でも味わってください。