

給食だより

2024年10月

さんいく保育園有明
管理栄養士

★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！

朝夕はずいぶん肌寒くなりました。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。

★鮭のチャンチャン焼き★

ほんのり甘いみそ味のチャンチャン焼きは子どもに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。

★くりごはん★

園では生の栗を使って作っています。生の栗は皮がとても固く剥くのが大変ですが、子どもたちに旬の味を届けたくこだわっています！！

★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。

★食欲の秋です★

～秋の味覚を楽しみましょう～

魚

この季節脂がのっておいしくなる青魚には、脳の働きをよくするDHAや、悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPAなどが多く含まれています



野菜



果物



その他



日本の主食である米は各地で収穫の時期を迎えます。新米は香りがよく粘りがあり、独特なうま味を楽しむことができます

旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。
ぜひご家庭でも秋の味覚を味わってみてください。

★行事食★



10月31日 ハロウィン
おやつ ライスコロッケ

ジャック・オー・ランタンをイメージして、ケチャップで顔を描いたライスコロッケです！

★食育紹介★

10月8日

ひつじ組 さつまいもを使ったクッキング

ひつじ組でさつまいもを栽培しているので、クッキングでさつまいもを使った料理に挑戦します！
今回作る料理はクラス考案のオリジナル料理★
蒸したさつまいもをダイス状に切って揚げ焼きにし、最後に練乳を絡めて完成！大学芋のようなスイーツです☆
ひつじ組のみんなで協力し、美味しいさつまいも料理を作りたいと思います！！

