

給食だより

さんいく保育園清澄白河

2025年11月

朝晩の寒さがだんだんと厳しくなってきました。木の葉は赤や黄色に色づき始め、すっかり秋の装いに。風邪やインフルエンザも本格的に流行るこの季節、体を温める食材を少しずつ取り入れながら、本格的な寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



11/23 勤労感謝の日

11/27 収穫感謝祭



「勤労感謝の日」は全ての働く人たちに、「収穫感謝祭」は神さまからの恵み、作物の実りに感謝する日です。

保育園では毎年「収穫感謝祭」に、様々な食べ物について、地域の業者さんをお呼びしてお話を聞いたり、食物のできるまでを学んだりしています。たくさんの感謝の気持ちが子どもたちの心にあふれていくことを願っています。

感謝の気持ちを
忘れずに



今月が旬の食材

きのこ類

食物繊維、βグルカン、ビタミンB群、ビタミンDなどの栄養が豊富なきのこ類は種類によって食感や風味、香りも異なります。約90%が水分なので、強火でサッと焼いたり、汁物や炊き込みご飯にすると美味しく食べられます。旬のこの時期にいろんな種類を試してみるのはいかがでしょうか。



食育の風景

10月22日(水)

ひつじ組 スイートポテトづくり



6月にバター作りを体験したひつじ組の子どもたち。今回は手作りバターを旬のさつまいもに加えた「スイートポテト」を作りました。

茹でたさつまいもをつぶして砂糖、バターを加えて混ぜ合わせるとほんのり黄色い生地ができました。初めはおそろおそろ触っていた子どもたちも、慣れ始めると、てんとう虫やねずみなど、それぞれ好きな形に作っていました！

焼きあがったオリジナルのスイートポテトを食べて、楽しいひと時を過ごしました。



かぶ

緑の葉の部分の方にビタミンB1、B2、ビタミンC、カルシウムが含まれています。実の部分には、消化酵素のジアスターゼ(アミラーゼ)が含まれており、胃もたれや胸やけに効果があります。実と葉と一緒に食べられるスープ類は、栄養を余すことなく摂ることができておすすめです。



今月の食育

11月20日(木)、近所のうどん屋さんをお招きして、はと組にうどんが出来上がるまでのお話をしていただく予定です。どんなお話が聞けるか楽しみです。

