

給食だより

令和８年 11 月２日
わらべみどり保育園

★食育目標★
収穫を喜び、食事を楽しみましょう

外では虫たちの声も鳴り響き、より一層秋の深まりを感じる季節となりました。「収穫の秋」という言葉もあるように、美味しい食材が収穫の時期を迎えます。そして、これからやってくる冬に備えて身体は栄養素を取り込もうとするため、子どもたちの食欲もぐんと増してきます。気温も下がってきて風邪を引きやすい季節です。給食では、秋を感じながら身体が温まるような献立も取り入れています。

≪秋の味覚を楽しもう！≫



お米



お米はエネルギー源となり、ミネラル・ビタミンが豊富です。秋の味覚と合わせて、美味しい新米を味わいましょう。



いも類



いも類は、炭水化物も食物繊維も多く含むため、血糖値を急激に上げすぎることなく、脳や身体のエネルギー源となります。



きのこ



きのこに含まれる不溶性食物繊維は、腸内の活動を活発にし、便秘予防に効果的です。

魚



さけ



さんま



さば

魚の脂には、DHA や EPA と呼ばれる良質な脂が豊富に含まれ、たんぱく質やビタミン類も多く含みます。

果物



りんご



かき



ぶどう

果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など身体の調子を整える栄養素を豊富に含みます。サラダなど料理に取り入れるのもおすすめです。

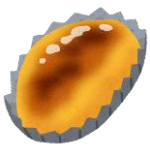


人気おやつレシピ　スイートポテト

材料：子ども ２人分

- さつま芋：100g
- 砂糖：8g（小さじ２）
- 生クリーム：3g
- バター：3g





作り方

① さつまいもを柔らかくなるまで蒸して、つぶします。（茹でても良いです）
② 砂糖、生クリーム、バターを①に混ぜます。
③ オーブンを 180 度に予熱しておきます。
④ ②を好きな形に成形し、天板に並べ、オーブンで 10 分ほど焼いたら完成です。

自分たちで収穫した さつま芋を味わおう



６日、幼児組は幼児遠足で、乳児組は園のプランターで育てたさつま芋を収穫します。
自分たちの手で収穫したさつま芋は、15 時のおやつに焼き芋にしていただく予定です。土に触れ、収穫する楽しさを感じながら、食べ物への興味や感謝の気持ちを育むきっかけになればと思います。

