

10月給食だより

2025年度

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。



10月の食育の予定



- 【ひよこ】24日金曜日 えのきたけを触ろう！
- 【あひる】21日火曜日 えのきたけを触ろう！
- 【うさぎ】17日金曜日 れんこんでスタンプ
- 【ひつじ・ろば】7日火曜日 栗の観察



- 【ひつじ・ろば・はと】9日木曜日 おいもを知ろう！

9月の食育通信

◆9月1日 うさぎ・ひつじ・ろば・はと組「災害食訓練」

9月1日は防災の日。災害が起こった際は、ライフライン（水、電気、ガス）が使用できないかもしれません。そんな時でも、常温のままでも安全に食べることが出来る災害食。今回は災害食の「野菜がゆ」をみんなで試食しました。いつもと違う冷たい食事に慣れないながらも、「おいしい」という声もありました。いざというときに備えて、災害食を食べて知っておくことは大切です。災害食の入れ替えのタイミング等、ご家庭でも食べてみることで、ご家庭にあった災害食を選択していくヒントになるかもしれません。

◆9月4日・18日 はと・ろば・ひつじ組 お芋を知ろう！



←ジャガイモ苗
さつまいも苗
↓



ジャガイモ、さつまいも、さといもとお芋が美味しい季節になりました。4日は園でジャガイモとさつまいもの苗を土に植えました。
18日は「いもほりセブン」という絵本を読んで、お芋のクイズを答えました！
お芋のことを沢山知ることができた2日間でした。

さんいく保育園 有明
管理栄養士

10月の献立紹介

食欲の秋ですね！
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。

★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。

★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。

秋は食物繊維

秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え 体を温める効果があります。そして、秋野菜のさつま芋やれんこん、きのこなどには、食物繊維が豊富に含まれています。

☆食物繊維の体への機能について

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

○水溶性食物繊維・・・腸内細菌を増やし、
コレステロールの吸収を抑えます。

○不溶性食物繊維・・・腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
（ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつま芋などの芋類、豆類、穀類）

どちらも腸内環境を整える為に大切な働きです。比較的に食物繊維が少ない食品にお菓子やファーストフードなどがあります。それらの食品ばかり摂取すると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。
秋野菜を食卓に取り入れることで、食物繊維の摂取量がUPします！
秋のお野菜で元気なお腹を作りましょう☆