10月給食だより

2026年度

さんいく保育園　有明
管理栄養士

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】19日(月)えのきを割いてみよう！
【あひる】22日(木)しめじを割いてみよう！
【うさぎ】20日(火)キャベツをむこう！
【ひつじ】29日(木)大きなパンケーキを作ろう！
【ひつじ・ろば】22日(木)マッシュルームの観察
【はと】13日(火)ピーマン炒めを作ってみよう！

9月の食育通信

◆9月8日　ひよこ組「レタスを触ろう！」　うさぎ組「レタスをむいてみよう！」

レタスは春だけでなく、少し涼しくなった秋も美味しいレタスが収穫されます。美味しいシャキシャキレタスを、ひよこ組では、手で触って、目で見て楽しみました！うさぎ組では、1つのレタスをむいて、こんなに沢山の葉が重なりあってることを知りました！次はキャベツをむいてみたい！という声が子どもたちから上がったので、10月はキャベツをむいてみたいと思います。10月もお楽しみに☆




◆9月16日　ひつじ組「ごまをすろう！」



「ごま」って何だろう？おはぎやサラダで使っている小さい粒「ごま」。すりこぎとすり鉢をつかって、「すりごま」をつくりました！ごまをすっていると、ごまの良い香りがふわ～と漂ってきました。力を入れて、すりすり、ごりごり、とても上手に「すりごま」を作ることができました☆

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！

★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。



★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



★パンプキンパイ★

かぼちゃは収穫後追熟し、秋に甘くなります。旬のかぼちゃを使った「パンプキンパイ」、ぜひご家庭でもお試しください。

〈材料　10～12個分〉・冷凍パイ皮1枚
・かぼちゃ33g　・バター4g　・砂糖4g



〈作り方〉
① かぼちゃを茹でてペースト状にする
② かぼちゃに砂糖、バターを加え、味を調整する
③ パイシートを少し薄く伸ばし、片面にかぼちゃペーストを塗る。塗った面を内側にして、海苔巻きのようにくるくると丸める
④ 0.5～0.7cm幅にカットする（断面が渦巻き模様）
⑤ オーブンで焼成する（180℃前後で15～20分程度が目安）

秋 は 食物繊維！



秋野菜でおなか元気に！
秋は、さつまいも、れんこん、きのこ、かぼちゃ、ごぼうなど、おいしい野菜がたくさん出回る季節です。これらの秋野菜には、体の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。
食物繊維には2つの種類があります!

〇水溶性食物繊維
水に溶ける食物繊維です。腸内の善玉菌のえさとなり、腸内環境を整える働きがあります。また、コレステロールの吸収をおだやかにする働きもあります。
（きのこ類、果物、海藻類、豆類など）

〇不溶性食物繊維
水に溶けにくい食物繊維です。便のかさを増やし、腸を刺激することで、スムーズな排便を助けます。
（ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどのいも類、豆類、穀類など）
水溶性・不溶性のどちらも、おなかの調子を整えるために大切です。食物繊維は、野菜やいも類、豆類、きのこ類、海藻類などに多く含まれています。
食物繊維をとるときは、水分もしっかりとることが大切です。秋野菜を毎日の食卓に取り入れて、元気なおなかづくりをしていきましょう☆