

# 給食だより

## さんいく保育園清澄白河
## 2026年　10月

管理栄養士　野邊千里

「食欲の秋」と言われるように、秋はさまざまな食べ物が美味しく実る季節です。旬の食材は、その時期にしか味わうことのできない美味しさがあります。給食でも旬の食材を取り入れ、「どんな味がするのかな？」と子どもたちが食べ物に興味を持てるような機会を大切にしていきたいと思います。



## 新米の美味しい季節です！

新米が美味しい季節がやってきました。お米は春に田植えをし、夏の太陽をたっぷり浴びて育ち、秋に収穫されます。
稲からとれた「もみ」の外側の「もみ殻」を取り除き、さらに精米すると私たちが普段食べている白いご飯になります。

新米の特徴
① みずみずしく、ふっくらとした食感
② 豊かな香り
③ 甘みをより感じやすい
④ 炊きたてはもちろん、冷めても美味しい






## 「きのこってどんな食べ物？」



秋に美味しい食材の一つに「きのこ」があります。きのこには、沢山の種類があり、それぞれ大きさ・形・香り・食感が違います。


しいたけ


しめじ


まいたけ


なめこ


えのきたけ

きのこには食物繊維が含まれており、お腹の調子を整える働きがあります。また「グアニル酸」という旨味成分も含まれているため、汁や煮物に入れると旨味が増し、より美味しくなります。給食でも沢山のきのこを、取り入れております。どのきのこが入っていたか探してみてくださいね。

## よく噛んで食べることを楽しもう！

食べ物をよく噛むことは、食べ物を細かくして、消化をしやすくするためだけでなく、食べ物の香りや味をじっくりと感じることにもつながります。
「ひとくち○回」と回数を決めるよりも、まずは「よく噛んで味わって食べよう」と声をかけてみてください。
秋は旬を迎える食べ物がたくさんあります。
ゆっくりよく噛んで、楽しみましょう！

**噛むことで得られる効果**
☆消化を助ける
☆あごの発達を助ける
☆虫歯を予防する

## ～今月の食育～

9月16日　　スイートポテト作り（ひつじ）
ひつじ組さんは、スイートポテト作りに挑戦しました。子どもたちは一生懸命にさつま芋をフォークでつぶしていました。みんなのおかげで滑らかなさつま芋ペーストが出来上がりました。自分で作ったスイートポテトを笑顔で食べる子どもたちの顔を見てこちらも元気をもらいました。

10月の献立
13日　さつまいもご飯
21日　炊き込みご飯
　　茶巾絞り
26日　根菜の和風マヨサラダ
30日　ハロウィンクッキー