

きゅうしょくだより～10月号～



こども未来局
保育・子育て推進部

秋も深まり、暑さも落ち着いて過ごしやすい季節となりました。保育園では、遠足などの楽しい行事が盛りだくさんです。秋といえば「食欲の秋」「実りの秋」といわれるようにおいしい食材が豊富な時期です。保育園でも「焼き芋」や「さんま」など季節を感じられる給食を提供していきます。

令和8年10月1日
高石保育園

旬の食材と献立

●さつま芋

さつま芋はビタミンCやカリウム食物繊維が豊富に含まれている食材です。

特にビタミンCは、加熱しても壊れにくく、様々な調理法でおいしく栄養が摂れます。今月は「さつま芋サラダ」「味噌汁」「焼き芋」で登場します。



献立の紹介

●川崎市と韓国・富川（プチョン）市は友好都市提携を結び、今年で30周年を迎えます。

これを記念して、友好都市提携を結んだ10月21日の昼食には韓国料理である「ヤンニョムチキン」や「ナムル」「わかめスープ」、おやつに「チヂミ風おやき」を取り入れました。



遠足のお弁当のポイント

外で過ごすのが気持ちの良い季節となり、園での遠足はもちろん、ご家庭でもお出かけやお庭などでお弁当を食べる機会が多くなる時期です。お弁当作りの際に、ぜひ意識してもらいたいポイントをご紹介します。参考にしてみてください。

☆ポイント1 ～誤嚥事故を防ぐ安全策～

子どもは噛む力や飲み込む力がまだ発達途中のため、食材の大きさや切り方に工夫が必要です。「ミニトマト」「うずらの卵」「ぶどう」などの丸くてつるつとした食べ物は、気道に詰まりやすい食材です。4等分程度に小さく切るようにしましょう。



☆ポイント2 ～秋にも注意の食中毒予防～

夏に注目されがちな食中毒ですが、実は秋にも食中毒は多く起こっています。とくに持ち歩く時間の長いお弁当ではより注意が必要です。

手洗いをしっかりして菌を「つけない」、保冷剤をしっかりつけて「ふやさない」、加熱で「やっつける」を意識して安全安心なお弁当作りをしましょう。



夏の間、保育園では「きゅうり」「おくら」「なす」「すいか」などクラスでの収穫物がたくさんありました。子どもたちは、自分たちで育てた野菜を嬉しそうに給食室まで持ってきてくれます。おいしい!と食べてくれる子や、苦手な野菜だけどもかばって食べてみた!と言ってくれる子もあり、野菜への興味や食べる意欲の成長を感じます。秋も引き続き収穫物の調理を通じて、季節の味を楽しんでいけたらと思います。

