



きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月1日

白山保育園



旬の食材と献立



●さつまい

さつまいはビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれている食材です。

低温でじっくり加熱することで、さつまいに含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。今月はオープンでじっくり火を通した「焼き芋」として登場します。



献立の紹介



- 10月6日の十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。それにちなみ、さつまいを使った「お月見ドーナツ」をおやつに取り入れました。



- みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おやつ部門にてアイデア賞を受賞した「さつまいのくずもち風」を献立に取り入れました。

6～9月はスナッペンとうのすじとり、そら豆のさやむき、とうもろこしの皮むき、モロヘイヤの葉もぎりなど幼児クラスを中心に子どもたちが給食のお手伝いをしてくれました。2歳児クラスも小さい手でとうもろこしやそら豆のお手伝いをしてくれました。

匂いをかいだり、触ってみたり、たのしみながらお手伝いをしてくれました。

おかげで美味しい給食を提供することができました。

給食のお手伝い
ありがとうございました！



とうもろこし



スナッペンとう



モロヘイヤ

葉と茎をきれいに半分こ

そら豆



5歳児クラスでは園で育てた野菜を使って“ピザ作り”を行いました。自分で作ったピザは特別なようで普段苦手なピーマンもペロリと完食でした。

ピザ作り



献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表を配布します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。

献立表には3歳未満児の主食を記載しています。3歳以上児の主食は胚芽精米またはロールパンです。