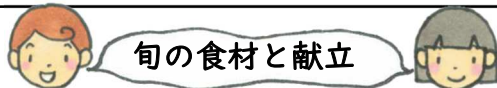


きゅうしょくだより

令和8年10月1日 大島保育園

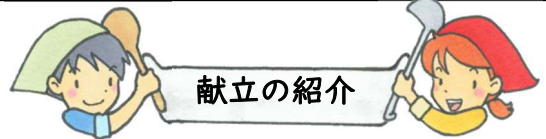
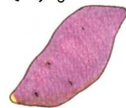
一年の中で最も食べ物がおいしい季節がやってきました。10月は新米や鮭、さんま、さつま芋、里芋、ごぼう、チンゲン菜、きのこ類、柿など、この時期ならではの旬の食材を給食にたくさん取り入れていきます。旬の食材には免疫力を高めてくれる栄養がたっぷり詰まっていますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてくださいね。



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。



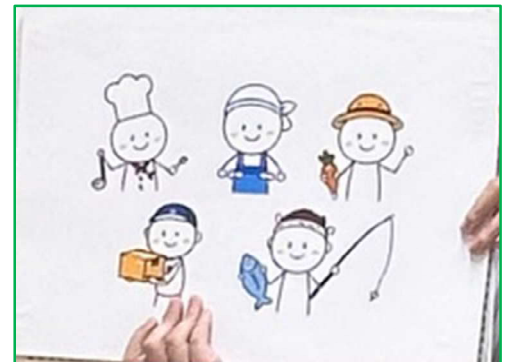
献立の紹介

- 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」、おやつには「チヂミ風おやき」を取り入れました。



「いただきます」と「ごちそうさま」の食育を行いました！

管理栄養士の実習生がすいか組で「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをテーマにした紙芝居を読みました。料理ができるまでに関わるたくさんの人へ感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょうと教えてくれました。途中のクイズでは元気にたくさん手が上がっていました。



冬瓜を紹介しました

全クラスに調理前の冬瓜を紹介しました。冬瓜丸ごと1つに触れる機会はあまりないかと思います。夏に採れる野菜ですが冬まで日持ちすることから冬瓜といわれています。「きゅうりに似てる！」「すいかに似てる！」と観察していました。また、叩いてみたり、なでてみたり、持ってみたり、においを嗅いでみたり・・・各々で楽しみながら触れていました。給食で「冬瓜のそばろ煮」を味わいました。

