こども未来局
保育・子育て推進部



きゅうしょくだより



令和８年１１月１日　大島保育園

やっと秋らしさを感じられる涼しい気候となりました。１１月の果物はみかんを提供します。みかんはビタミンＣなどの栄養素が豊富で、免疫力を高めて、疲労回復の促進や風邪予防に効果的です。朝晩の寒暖差などで体調を崩しやすい時期ですが、栄養たっぷりの食事をとって元気に過ごしましょう！

旬の食材と献立



●ブロッコリー

旬は１０月から３月です。川崎市内でも多く生産されている野菜で、この時期には畑で栽培されている様子を見ることができます。

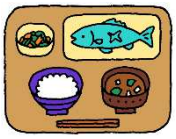
塩ゆでにするだけでもおいしいブロッコリーを、今月の給食では人参やコーンと合わせた「彩り野菜のピクルス風」、「おかか和え」でいただきます。

献立の紹介

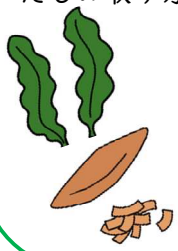
- 新米がおいしい季節です。おやつでも新米の味を楽しめるように取り入れました。
  ・胡麻塩おにぎり　・青のりごはん
- 新献立の「オレンジクッキー」は、マーマレードを練りこんだクッキーです。アレルギーに配慮して、卵や乳製品を使わずに作ります。



１１月２４日は和食の日



「いいにほんしょく」の語呂合わせから**「和食の日」**とされています。
和食の魅力の一つに「だし」があります。だしには料理のおいしさを引き出すうま味が含まれており、保育園では昆布とかつお節からだしを取っています。昆布にはグルタミン酸、かつお節にはイノシン酸という、うま味成分が含まれており、２つが合わさる事で相乗効果となり、うま味を引き立たせます。だしの取り方を紹介します。ぜひお家でも試してみてください♪



〈材料〉

水　１Ｌ
だし昆布　１０ｇ
かつお節　２０ｇ
（薄削り）

〈だしの取り方〉

① 鍋に１Ｌの水とだし昆布を入れ、３０分以上置いておく
② 鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。
③ 沸騰したら火を止め、かつお節を入れて３分おく。
④ ふきん等を敷いたザルで静かにこす。

柿を見たり触ったりしました！

各クラスにて柿の食材紹介をしました。今日の給食に出てくるよと柿を教室に持っていくと、子どもたちは見たり触ったり、匂いを嗅いだりと興味津々でした。「柿の匂いがする！」「みかんみたい！」「かたいんだね」「ツヤツヤしてる」と様々な反応がありました。その日の喫食を見に行くと、「朝見た柿だよね！」と言って食べている様子が見られました。



イラスト出典：メイト