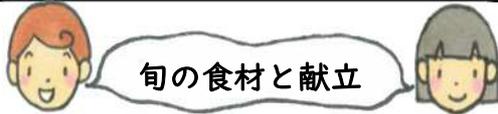


きゅうしょくだより

令和7年10月1日 大島保育園

朝、夕が涼しく、陽が沈むのも早くなり、秋の訪れを感じる季節になりました。

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋ですね。さんまや里芋、ごぼう、きのこ類など秋が旬の美味しい食材をたくさん食べて、体をいっぱい動かすためのエネルギーを作りましょう。



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。

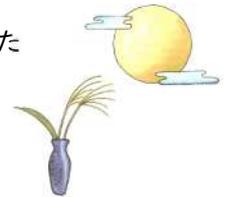
低温でじっくり加熱することで、さつまいに含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。今月はオーブンでじっくり火を通した「焼き芋」として登場します。



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ています。



●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」を献立に取り入れています。受賞者の方が大島保育園にお見えになり、一緒におやつを食べます！

🍁 秋が旬の食べ物ってなーんだ！ 🍁

9月1日から13日まで女子栄養大学生の実習がありました。

学生による食育の実習では、すいか組で「旬の食材を知って、食べてみよう！」と題して、秋の旬の食材について実習生がお話をしました。秋の食材を当ててみようというクイズでは、「この葉っぱ、なんだろう・・・」「外が緑で、中はオレンジだから・・・」と子どもたちは、しっかりと考えて大きな声で野菜の名前を答えてくれました。翌日、学生が作成したおやつの献立「茶巾しぼり」には、秋が旬のさつまいも、りんごが入っていました。子どもたちは食べながら「今美味しい食べ物なんだよね！」と秋を感じながらたくさん食べていました。



冬瓜を触りました！

9月のメニューにあった冬瓜のお味噌汁の日、調理する前の冬瓜を子どもたちと一緒に観察しました。恐る恐る手を伸ばす子もつるつるとたくさんなでる子もいて様々な反応が見られました！是非、おうちでも召し上がってください。かぶのようで柔らかく美味しいです。