

# きゅうしょくだより

令和7年11月1日 大島保育園

秋の深まりとともに、寒さが感じられる季節になりました。体調が崩れやすくなる時期です。シチューや鍋などのからだをあたためる食事や睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう。

## 旬の食材と献立

### ●さんま

秋を代表する魚で  
形が刀に似ていることから  
漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさんまは、脂がのっておいしいです。保育園では、シンプルに焼き魚にして味わいます。



## 献立の紹介

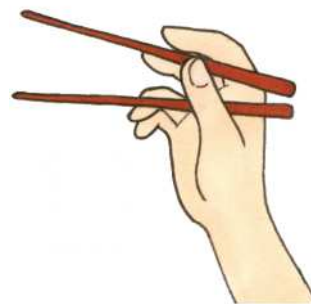
- 新米の美味しい季節になりました。  
ごはんのおやつを取り入れています。  
・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん
- 秋ならではの献立を取り入れています。  
・魚のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ  
・焼き魚（さんま） ・さつま芋の黄名粉揚げ



## お箸を正しく持ちましょう

まずは、自分にあう箸を選びましょう。  
親指と人差し指を90度になるよう開いたときの直線の長さを1.5倍にした長さの箸が理想といわれています。また、木製や竹製の箸は滑りにくいのでつかみやすいです。

最初に下の箸を親指と人差し指の根元にはさみます。親指でぐっとおさえると箸が固定されます。上の箸は鉛筆持ちをします。中指と人差し指で上の箸だけを動かし、下の箸は動かさずに、開いたり閉じたりして食べ物をつかみます。



川崎市市制100周年事業「みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト」アイデア賞受賞作のさつま芋のくずもち風を提供し、レシピ考案者の福岡さんが10月15日に来園されました。5歳児クラスの子どもたちから「どうやってレシピを考えたの？」という質問には「川崎大師の名産であるくずもちからヒントを得て、みんなに美味しく食べてもらいたいと思って考えました。」と答えていただきました。

