

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 中原保育園

玄関の鈴虫たち、素敵なおの秋の音を鳴らしてくれていますね。実は鈴虫たちにも、給食のおすわけをしています。野菜の切れ端などゆりぐみさん（5歳児）が給食室に取りに来て、虫かごの中に入れてくれています。鈴虫の鳴き声を聞くと秋を感じますね。



旬の食材と献立



●さつま芋

さつま芋はビタミン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。

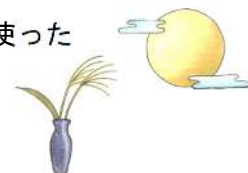
低温でじっくり加熱することで、さつま芋に含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。今月はオーブンでじっくり火を通した「焼き芋」として登場します。



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、さつま芋を使った「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「さつま芋のくずもち風」を献立に取り入れました。



食欲の秋がやってくる！



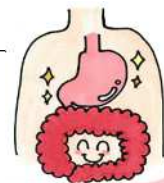
暑さも落ち着いてくると、いよいよ食欲の秋です！秋になると食べたい食べものは何ですか？保育園の給食も、焼き芋、きのこスパゲティ、里芋の味噌汁などなど、すっかり秋の献立になっています。9月は、「とうがん」を持って、各クラスに食材紹介をしました。今月は、秋らしい食材を2つ紹介しに行く予定です。給食だよりでは、紹介する食材はヒミツにしておきます。おうちでお子さんと一緒に考えてみてください。

ヒント・・・1つ目の食材：身近な食材です。見た目は紫色、中は黄色。

食べるとお腹の中をお掃除してくれます。

2つ目の食材：10月3日（金）のおやつに登場します。

白くて細長いものや、頭（カサ）が茶色で、下の部分（石づき）は白色です。



紹介した食材が何だったか、ぜひお子さんに聞いてみてください。