

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8年10月1日 中原保育園

朝晩の涼しい風に、秋の気配を感じるようになりました。体調をくずしやすい時期ですが、秋の味覚を取り入れた給食でこどもたちの元気を支えていきます。



旬の食材と献立



●さつまいも

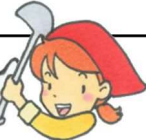
さつまいもはビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれている食材です。

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「さつまいもサラダ」「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。



ひまわり組(4歳児クラス)にてお箸の使い方の話をしました！

私たちの食文化の中で欠かせない食具のひとつである「お箸」。お箸を使うことが出来るとお米や小さな食材も上手につまんでおいしく食べることができます。

食材に見立てたスポンジとお皿、お箸を用意し、子ども達みんなでお箸に触れてみました。また、箸を持っていない方の手を食器に添えることの大切さも伝えました。

真剣な表情でお箸を使っていた子ども達、手の成長とともに、お箸も少しずつ上手に使えるようになります。



食育の後には、「お箸で食べてみたい！」という子も多く見られました。これからも定期的にお箸の使い方について食育活動を行っていきます。

人差し指と中指の位置に気をつけてお箸を持ってみましょう！
箸を持つときと、スプーンを持つとき、どちらも親指、人差し指、中指の3本を使い、基本的には同じ持ち方です。

ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒にお箸を使って楽しく食事をしてみてくださいね。

