

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9月1日 中原保育園

夏の疲れが出やすいこの時期。まだまだ暑い日が続きますが、給食では秋が旬の食材が登場します。旬の食材は他の時期よりも栄養が豊富に含まれます。ご家庭でも取り入れて残暑を乗り切りましょう！



旬の食材と献立



●梨

甘くてみずみずしく、シャリシャリとした食感が特徴の梨は、8月から10月頃が旬の果物です。川崎市では多摩川流域で収穫される「多摩川梨」が特産となっています。

誤嚥・窒息事故防止の観点から非加熱のりんご・なしの提供を控え、形状や硬さを考慮し、加熱したものを提供しています。今月はジャムパンに加熱した梨を使用して



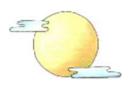
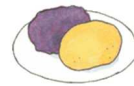
献立の紹介



○残暑の厳しい時期なので、酸味のある食べやすい献立や、スパイスのきいた食欲をそそる献立を取り入れました。

○十五夜(9月25日)が「芋名月」と呼ばれることから、さつまいもを使用したお月見ドーナツを取り入れました。

○お彼岸(9月20日～26日)に合わせておはぎを提供します。



ピザパーティーをしました！

この日の朝に収穫した採れたての、なす・ピーマン・トマト。ゆり組(5歳児)さんを中心に、みんなで育てた夏野菜です。



「いつもはピーマンきらいだけど、きょうは食べる！」

食育活動の醍醐味はここにあるんだよねあと思わされる一言でした。もちろん嫌いなものは全然的せずにはピザトーストを作った子もいます。でも、挑戦するきっかけになったこと、自分たちで育て、収穫した野菜で楽しくピザトーストを作って食べたこと、とても素敵な経験になったのではないかなと思いました。

おうちでもぜひ、少し時間のあるときに、お子さんと一緒にピザトーストを作ってみてほしいと思います。



栄養士の説明を聞くゆり組さん(5歳児)は真剣そのもの。最初にケチャップをぬって、リクエストのコーンとチーズものをせます。



個性的なピザトーストができました！