



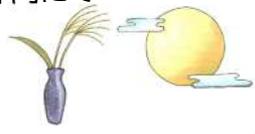
こども未来局  
 保育・子育て推進部  
 令和7年10月1日  
 下小田中保育園

# 給食だより10月

ようやく暑さが落ち着き、空気がだんだんと秋めいてきましたね。心地良い気温で、様々なことに取り組みやすい季節です。保育園では、運動遊びの会や遠足など楽しい行事が盛りだくさんです。「〇〇の秋」とは、よく聞く言葉を子ども達に届けていきます。ご家庭でも、秋の食材について、ぜひ話題にしてみてください。

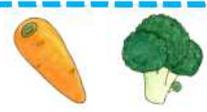
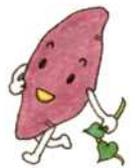
## 献立の紹介

- ◆ 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、さつまいもを使った「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「さつまいもくずもち風」を献立に取り入れました。



## 旬の食材

**さつまいも**  
 さつまいもはビタミン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、さつまいも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。



## 給食の食材はどこからきたの？～パンダ組(2歳児)にて～



担任の先生がクラスでの会話を教えてくれました

給食の時間にパンダ組の保育室の様子を見に行くと、いつも「今日のハンバーグは誰が作ったの？」「このお野菜は誰が切ったの？」と質問が飛んできます。“給食は誰が作っているのか”がいつも気になっているようです。その度に「給食の先生は、友岡先生の他にも2人いて、いつも3人で作っているよ」と答えています。

そんなある日の職員休憩時間に、パンダ組の担任の先生が「子ども達、最近は牛乳やパン、野菜とか、給食の食材は誰が作っているの？と、よく話題に挙がっているよ」と声をかけてくれました。「子ども達は、なんて言っていましたか？」と聞くと「牛乳の牛さんも、野菜を育てているのもゼーンぶ給食の先生だと思っているみたい」と楽しそうに教えてくれました。「もしもそうだったら、給食の先生はすごすぎますね！」と子ども達の考えが面白くて担任の先生と一緒に笑ってしまった出来事でした。

“給食は誰が作っているのか”という疑問から“ひとつひとつの食材は誰が作っているのか”と興味と想像が広がっているのは、食事に感謝する心を育む中でとても良いことだと思っています。食事に感謝する心は、残さず食べようという気持ちにつながっていきます。パンダ組の子ども達にも、もう少し大きくなったら“給食や給食の食材は誰が作っているのか”お話できたらと思っています。

## 十五夜にさつまいものおやつはいかがですか？

輪切りにしたさつまいものように、黄色くてまんまるな十五夜のお月さま。秋の風物詩を眺めながら、さつまいもを使用したおかずはいかがですか？保育園ではお月見ドーナツを提供しますので、おたよりでは「黄金煮」を紹介します。甘くておいしいので、おやつにもおすすめです。

- 【黄金煮】4人分(子ども8人分)**
- ・さつまいも 260g(1本)
  - ・バター 大さじ1
  - ・砂糖 大さじ2
  - ・塩 少々
  - ・水 少々

- 【作り方】**
- ① さつまいもは、皮をむいて厚めのいちょう切りにする。  
 ※今回はお月さまに見立てて輪切りにしても良いです。  
 その場合は、食べる際に切り分けてください。
  - ② ①にバター・砂糖・塩・水を少々加え、さつまいもが柔らかくなるまでコトコト煮る。