



きゅうしょくだより

令和8年10月1日 中丸子保育園



旬の食材と献立



●さつまい

さつまいはビタミン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。



食欲の秋を楽しもう！

秋は「食欲の秋」と呼ばれる季節です。夏の暑さがやわらぎ、過ごしやすくなることで体を動かす機会が増え、自然と食欲もわいてきます。また、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、りんご、柿など、おいしい旬の食材がたくさん実る季節でもあります。

旬の食材は、味や香りがよく、栄養も豊富です。給食でも秋ならではの食材を取り入れ、季節の味を楽しみながら食への興味を育てていきたいと思います。



骨付きさんまの食べ方、知っていますか？

もうすぐ、さんまがおいしい季節になります。さんまには、体をつくるもとになるたんぱく質のほか、脳の働きを助けるDHA・EPA、骨や歯を丈夫にするビタミンDなどの栄養がたくさん含まれています。



新鮮なさんまを見分けるポイントのひとつは、下あごが黄色くなっていることです。お買い物の際は、ぜひお子さんと一緒に観察してみてください。

また、骨付きの魚を食べることで、正しい食べ方や箸の使い方を学ぶことができます。秋の味覚であるさんまを味わいながら、骨付き魚を食べることに挑戦してみてはいかがでしょうか。

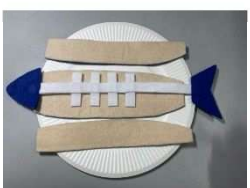
①中骨に沿って箸を入れていく



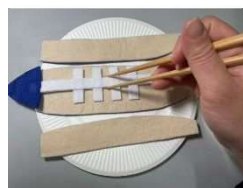
②上身の背側を食べる



③上身の腹側を食べる



④中骨をはずす



⑤下身を食べる

