こども未来局　保育･子育て推進部

１０月　きゅうしょくだより

令和７年１０月１日　中丸子保育園

旬の食材と献立

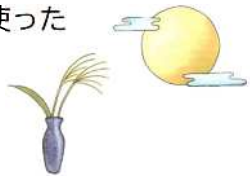
●さつま芋

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。

９月に開催した【親子で試食会】の様子をお届けします

当日は、普段の子どもたちの食事の様子を写真でお見せしたり、保育園給食の思いや鶏ガラだしの取り方をお伝えし、最後は親子そろって「こどもニュータンタンメン」を食べました。「美味しい」という声が多く聞かれ、親子の楽しい時間になったようです。

いただいた感想は今後の取組みの参考にさせていただきます。

試食会の中でお答えした質問をご紹介します

Q. 乳児食の塩分はどのくらいの味付けにしていますか？
給食は大人用と比較してどの程度味付けが薄くなっているのでしょうか？

A. 大人が美味しいと感じる味の“約１/２～１/３くらい”の味付けになっています。
減塩と言われている世の中で、ご家庭での味付けを振り返るきっかけとなれば幸いです。

Q. 大人からするとちょっと意外だけれど、
子どもに人気のあるおかず（特に野菜の入ったもの）があれば教えてください。

A. 夏場はモロヘイヤや納豆の“ねばねば”だったり、“甘酸っぱい味”の切干大根の和え物が人気でした。他には“ケチャップ味”のものが好まれがちでポークビーンズなども人気です。
保育園ならではというと　“キャベツとコーンのお味噌汁”がおすすめです。
野菜以外では、“レバー”が揚げても、煮ても、焼いても子どもたちに人気です。