

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 河原町保育園



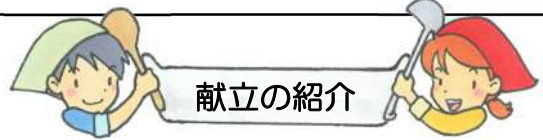
旬の食材と献立

●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（ブチョン）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。



～こどものおやつ～

こどもにとってのおやつは楽しい時間の一つですが、朝・昼・夕の3食ではとり切れない栄養素を補うという大事な役割があります。おやつのポイントを知り、上手に栄養素を補給しましょう。

おやつのポイント

・時間・量を決める

3度の食事に影響しない時間と量にする。
肥満と虫歯予防のためにも食べすぎに注意。

・不足しがちな栄養素を補う

エネルギーの補給と合わせて、
不足しがちなカルシウムや鉄、
食物繊維などを取り入れる。



保育園のおやつ例

（一緒に牛乳やのむヨーグルト、お茶などを提供）



オートミールクッキー



梨ジャムパン



さつまいもの黄名粉揚げ



ごまじゃこおにぎり

栄養士から・・・

9月のカレーライスの日副菜は「もやしの三杯酢」でした。三杯酢とは酢、しょう油、砂糖を混ぜた合わせ酢のことで、具材はもやし、きゅうり、人参、コーン缶を使用しました。

これが「おいしい!」と好評でとてもよく食べていました。給食には家庭の食事のヒントになるものがきっとありますので、ぜひ献立表をチェックしてください。

