

きゅうしょくだより



令和7年10月 河原町保育園



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。今月はオープ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、さつまいを使った「お月見ドーナツ」をおやつに取り入れました。

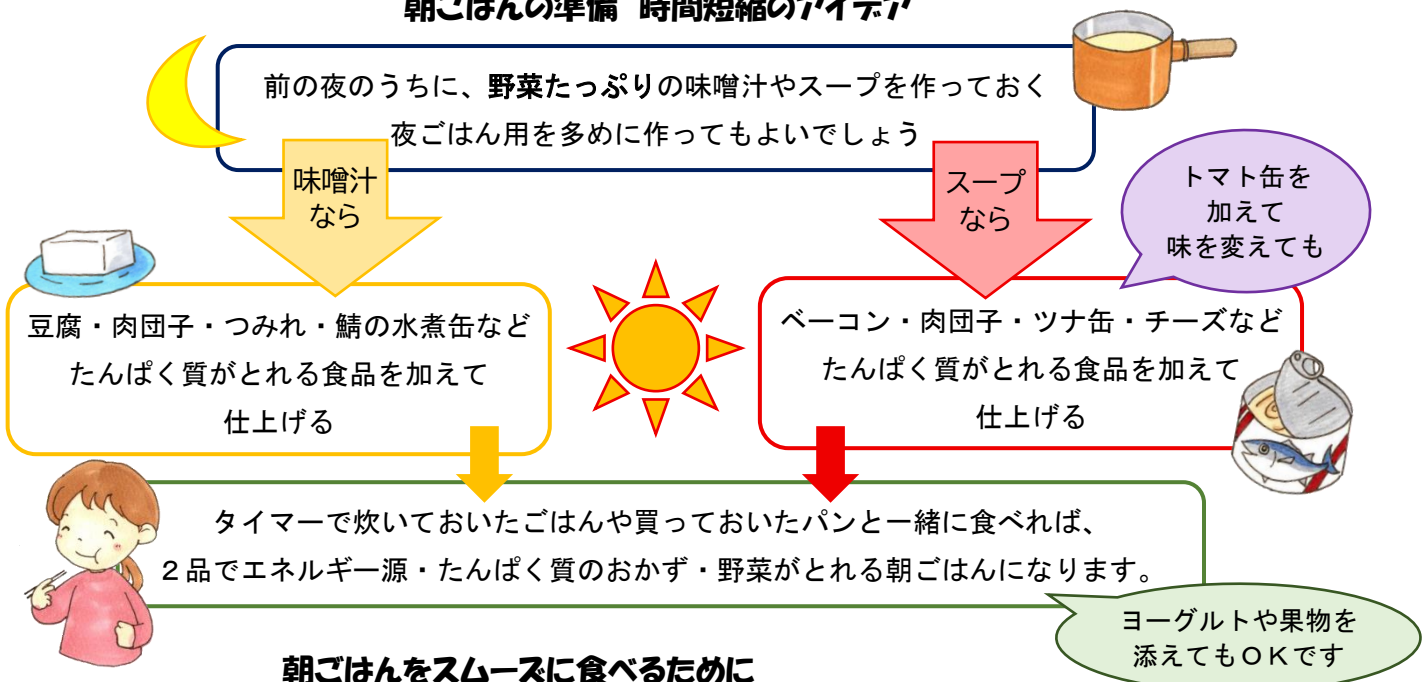


- みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おやつ部門にてアイデア賞を受賞した「さつまいのくずもち風」を献立に取り入れました。

朝ごはんを食べましょう

猛烈な暑さが落ち着いてきて、屋外で体を動かす機会が増えてきています。また、幼児クラスでは体を動かす行事（ダイヤモンド アスレチックや遠足）が予定されています。しっかりと体を動かせるように、朝ごはんを食べてから登園できるとよいですね。

朝ごはんの準備 時間短縮のアイデア



朝ごはんをスムーズに食べるために

朝、起きたばかりだと、目も体も頭もしっかりと目覚めていないことがあります。その状態では、食事が食べられません。食事の30分くらい前には起きられるのが理想的です。なかなか起きられない…という場合は、カーテンなどを開けて部屋を明るくすると、目が覚めやすくなります。

