

きゅうしょくだより

令和8年10月 古川保育園

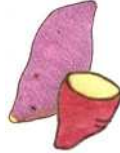
旬の食材と献立

●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「さつま芋サラダ」「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！秋の味覚を楽しもう！

日本全国で秋の味覚と呼ばれる食材が一番美味しい時期を迎えます。

・秋野菜

⇒きのこ、ごぼう、かぼちゃ、レンコン、里芋、にんじん、じゃがいも

これらの秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、**味が濃く、甘みが強い**です！

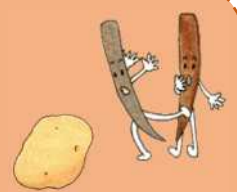
⇒レンコン：ビタミンC、食物繊維、タンニンなどの栄養素が豊富に含まれています！

⇒にんじん：βカロテンが豊富！βカロテンは、皮のすぐ内側に豊富なので、皮ごと調理してみるといいですね！

⇒ごぼう：食物繊維・オリゴ糖が豊富！

・秋に旬を迎える魚

⇒秋刀魚（サンマ）のように漢字に秋が入る魚は秋が旬の魚です。また、秋鮭、秋鯖などの秋の漢字がついた魚の呼び名もあります。



乳児クラスできのこやかぼちゃを触れる食育

を行います♪きのこを自分たちで割いたり、かぼちゃを持って硬さや表面の感触を確かめながら、食材を観察します！こどもたちからどんな感想が出てくるか楽しみです！



・ミニクイズ

① ごぼうは、土の中でどのように育つでしょうか？

1. ながーく下にのびる
2. 横にひらべったくなる

② きんごはどどこに生えているでしょうか？

1. 木や土の中
2. 草の中

ぜひ、おこさんに聞いてみてくださいね♪