こども未来局
保育・子育て推進部

きゅうしょくだより

令和８年１１月　古川保育園

旬の食材と献立

●ブロッコリー

旬は１０月から３月です。川崎市内でも多く生産されている野菜で、この時期には畑で栽培されている様子を見ることができます。

塩ゆでにするだけでもおいしいブロッコリーを、今月の給食では人参やコーンと合わせた「彩り野菜のピクルス風」、「おかか和え」でいただきます。



献立の紹介

- 新米がおいしい季節です。おやつでも新米の味を楽しめるように取り入れました。
  ・胡麻塩おにぎり　・青のりごはん
- 新献立の「オレンジクッキー」は、マーマレードを練りこんだクッキーです。アレルギーに配慮して、卵や乳製品を使わずに作ります。



１１月８日は「いい歯の日」

乳歯は永久歯に比べ、虫歯になりやすいと言われています。健康な歯で食事をおいしく食べられるよう、よく噛んで食べること、歯磨きを習慣的に行うことを意識しましょう！

✎唾液のはたらき

- 唾液に含まれるアミラーゼが消化を助ける
- 口の中の細菌や食べかすなどを洗い流す
- 病原体に対する殺菌作用が働く
- 虫歯になりやすい酸性から中性に戻す

✎なぜ噛むことは大事なの？

- 唾液を増やし、虫歯になりにくくなる
- 味覚を発達させ、薄味でもおいしく感じられるようになる
- 顎の発達を促す





丈夫な歯をつくるためには
カルシウムも大切です！

先月の食育の様子

ぱんだ組で、はじめての「おにぎりづくり」を行いました。ラップの四隅を上手に集めて持って、まんまるのおにぎりを作っていました。感想を聞いてみると、「簡単だったー！」と余裕の表情を見せてくれました！



今月の献立のポイント

沖縄県那覇市と川崎市が友好都市提携 30 周年を迎えたことにちなみ、「人参のしりしりー」と、黒糖を使った「沖縄風ドーナツ」が登場します。