

10月

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1日

梶ヶ谷保育園



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（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。



しっかり食べて秋を元気に過ごそう！

保育園では子どもたちに食べ物のはたらきを赤・黄・緑の3色のグループで伝えています。赤は身体を作るたんぱく質を含む食べ物、黄はエネルギーのもととなる脂質・炭水化物を含む食べ物、緑は体調を整える効果のあるビタミン・ミネラルを含む食べ物のグループです。

過ごしやすい季節にもなり、子どもたちの食欲も増しているように感じます。一方で「あれ？朝ごはん食べてきていないのかな？」と見受けられる姿も…。

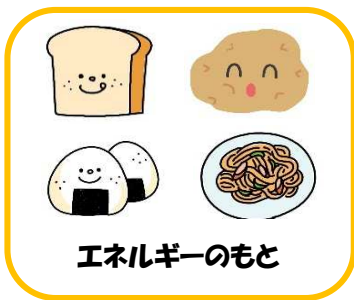
朝ごはんを食べることは大切なことです。毎日朝食を摂る子ほど学力調査の得点が高い傾向にあります。

（文部科学省、早寝早起き朝ごはん全国協議会）

運動会や遠足などで身体を動かす機会が増える秋。しっかり食べて元気に過ごしたいですね！



からだをつくる



エネルギーのもと



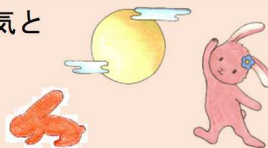
からだのちょうしをととのえる

お皿の中のうさぎ人参

先月、お月見に近い日のことです。給食の肉じゃがの人参がうさぎの形に抜かれていました。給食室からの小さな季節のプレゼントです。

ところが、子どもたちの反応はさまざま。「あ、うさぎさん！」とすぐ気づく子もいれば、「イルカ？かな？」「車みたい」「飛行機かな？」と想像を膨らませる子もいました。同じ形を見ても、一人ひとり感じ方が違うことに思わず微笑んでしまいました。食べ方にもそれぞれの個性が見られ、すぐにパクッと食べてしまう子もいれば、「食べるのもったいない」と最後まで大切に残しておく子も。給食の一皿にもその子らしさが表れていました。

季節の行事を食事の中で感じられることは、子どもたちの豊かな感性を育むきっかけにもなります。給食室のさりげない工夫からお月見の雰囲気とたくさんの笑顔が広がりました。



イラスト：川崎市保育士・栄養士

イラスト出典：食育ガイド&おたよりデータ集：ナツメ社