きゅうしょくだより

令和８年１１月蟹ヶ谷保育園

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。



～体格調査（後期）を実施しました～

６月の給食だよりでもお伝えしましたが、川崎市公立保育園では年に２回体格調査を行っており、先月１０月に２回目の体格調査を実施しました。この調査の結果から、川崎市の給与栄養目標を設定し、子どもたちが必要な栄養を摂取できるよう、献立を立てています。４月に比べて、身長も伸びて体重も増え、体がぐんぐん大きく成長する乳幼児期には食事はとても大切です。どんな料理が良いかな、どうしたら野菜を食べてくれるかな、おやつはどのくらいあげたら良いのだろう、など体格のことだけでなく、食事に関する悩みや質問などありましたらお気軽に職員にお声がけください。

旬の食材クイズ～新米～

新米が美味しい時期になりました。新米は水分が多くふっくらとした食感が特徴です。甘みもある新米をぜひ味わってみてください。保育園で食べているお米はなに米でしょうか。

①白米　　②はいが精米　　③玄米

答え：②　保育園ではビタミンＢ１やお腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれているはいが精米を提供しています。

旬の食材クイズ～さんま～

秋のさんまは産卵を控えているため、脂ののりがよくなります。身は固くはりがあり、背側の色が青々と太っているものが新鮮です。さんまには栄養もたっぷり！さんまに多く含まれている栄養素はなにでしょう。

①食物繊維　　②ビタミンＣ

③DHA と EPA

答え：③　頭の働きをよくする DHA と血液をサラサラにしてくれる EPA が豊富です。

★献立表を確認していただき、アレルギーなど心配な食材はご家庭で試してください。

★食事に関するご相談や給食のこのレシピ知りたい！などありましたら、いつでも栄養士にお声かけください。