

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

津田山保育園



旬の食材と献立

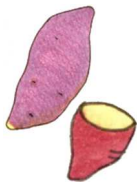


●さつま芋

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。



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。

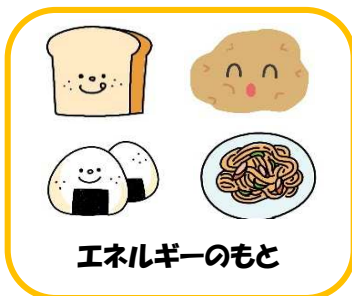
過ごしやすい季節にもなり、子どもたちの食欲も増しているように感じます。一方で「あれ？朝ごはん食べてきていないのかな？」と見受けられる姿も…。

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

ナスがつないだ、やさしい気持ち

保育園で4歳児クラスが育てたナス。今年は大変豊作で、職員も順番で1本ずついただけることになりました。ようやく私にも順番が回って来ていただいたナス、「何にして食べようかな」と楽しみに冷蔵庫に入れておいたら、なんと！夫が一人で先に完食。まさかの夫婦ゲンカに発展してしまいました。

このエピソードを担当の保育士が子どもたちに伝えてくれたところ、数日後、子どもたちが私に収穫したナスを1本手渡ししながら「もうケンカしないでね」「今度は先生が食べてね」と一言。思わず笑ってしまうと同時に、その優しさがとてもうれしく、心が温かくなりました。

いただいたナスは今度こそ私の手でマーマーナスに変身。子どもたちとの約束どおり、まずはしっかり自分で味わいました。そして今回はちゃんと夫にも少しおすそ分け。ナス1本から始まった夫婦ゲンカも無事に仲直りできました。

子どもたちが育てた野菜には、おいしさだけでなく人を思いやる気持ちもたくさん詰まっていることを改めて感じたできごとでした。

