

# 10 がつ きゅうしょくだより

令和7年10月 土淵保育園

## 旬の食材と献立

### ●さつまいも

さつまいもはビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれている食材です。

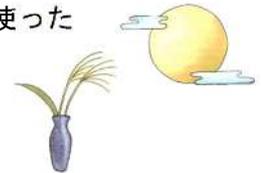
低温でじっくり加熱することで、さつまいもに含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。今月はオープンでじっくり火を通した「焼き芋」として登場します。



## 献立の紹介

### ●10月6日の十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。

それにちなみ、さつまいもを使った「お月見ドーナツ」をおやつに取り入れました。



### ●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト

【市制100周年記念事業】おやつ部門にてアイデア賞を受賞した「さつまいものくずもち風」を献立に取り入れました。

## 食欲の秋



少しずつ秋が近づいてきましたね。外での活動量が増えることで子どもたちの食欲も増し、給食のおかわりに繋がっています。

実りの季節である秋は、一年中で一番食べ物のおいしい時期と言われています。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。10月の献立では、さんま、さつまいも、里芋、ごぼう、きのこ類、梨、柿などを取り入れています。ご家庭でも食卓に旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 骨付きさんまの食べ方、知っていますか？

もうすぐさんまのおいしい季節になりますね。

さんまにはタンパク質やDHA・EPA（魚類に豊富な脂質の一種）、ビタミンDなどたくさんの栄養が含まれています。

鮮度の良いさんまは下あごが黄色いことが特徴です。おいしいさんまを見つけられると良いですね。

骨付きの魚を食べる機会には中々ないと思います。さんまの季節に合わせて、骨付きの魚を食べてみてはいかがでしょうか？



①中骨に沿って箸を入れていく

②上身の背側を食べる

③上身の腹側を食べる

④中骨をはずす

⑤下身を食べる

