

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

菅保育園

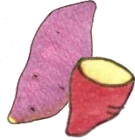
旬の食材と献立

●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。

特にサツマイモに含まれるビタミン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。



食欲の秋

秋は「実りの秋」と言われるほどいろいろな種類の食べものが旬をむかえます。魚も冬に備えて冷たい海で過ごせるように体内で脂を蓄えるため、脂がのっていておいしいです。旬のものは栄養価も高いので秋の味覚を楽しめるとよいですね。

秋が旬の食べ物

新米



きのこ類



里芋、さつま芋、なす
れんこん、ごぼう など



梨、柿、ぶどう
りんご など



さんま、さけ など



子どもたちにはいろいろな食材をバランスよく食べてもらうために、食べものの働きを赤・黄・緑の3色で伝えています。

赤のなかま 血や肉となる

肉・魚・卵・大豆製品
・乳製品



黄のなかま 働く力や熱となる

ごはん・パン・めん・芋
・ナッツ類・砂糖・油



緑のなかま 体の調子を整える

野菜・きのこ・海藻・果物

