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１１月　菅保育園

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。



稲刈り



５歳児が中心になって育てていた稲が育ち、収穫の時期を迎えました。ハサミを使っての稲刈り後⇒**はさがけ**（稲をかわかす）⇒**脱穀**（穂からもみをはずす）⇒**もみすり**（玄米にする）

この工程は手間がかかる分、子どもたちも「焼きおにぎり」にして食べるのを楽しみにしています。



11月24日は「和食の日」

「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」は、２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目される日本の食文化です。

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。ごはんに汁物、主菜と副菜２つの献立のことを指しいろいろな食材を少しずつとることができます。



食育「食べ物の名前がわかるかな？」

１，２歳児クラスのこどもたちに「野菜・果物・芋類」の食材カードを見せながら名前がわかるかを聞きました。いろいろな種類の野菜は「カリフラワー」のように難しいものもありましたが、元気よく答えてくれました。
半分にカットし断面を見せたものは、イメージがしやすかったようです。
食事中も食材を探しながら食べている子どもたちです。

