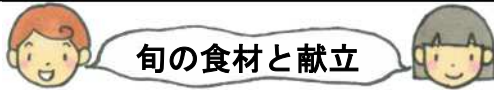


きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月 生田保育園

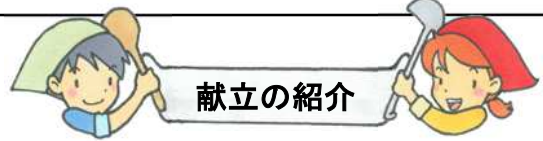


旬の食材と献立

●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、さつま芋に含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。今月はオーブンでじっくり火を通した「焼き芋」として登場します。



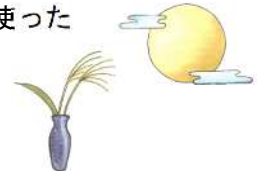
献立の紹介

●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、さつま芋を使った

「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「さつま芋のくずもち風」

を献立に取り入れました。

バランスよく食べましょう

毎日を元気に過ごすためには、食事を通して必要な栄養をバランスよく摂取することが大切です。食べ物の働きを赤（体をつくる）・黄（エネルギーとなる）・緑（体調を整える）の3色に分けて子どもたちにはわかりやすく伝えます。1回の食事で3色それぞれの色のなかまが食べられるとバランスのよい食事になります。



お弁当作りのポイント

幼児クラスの子どもたちには、行事がたくさん待っていますが、「お弁当」を持つての遠足はどの子も楽しみにしています。食事の時間を楽しく過ごせるように「お弁当作り」のご協力をお願いします。

- ① 食べやすいおにぎりやおかずを用意しましょう
- ② お子さんが食べられる量をお弁当に入れましょう
- ③ ごはんやおかずは冷ましてからお弁当箱に入れましょう
- ④ プチトマト、大粒のぶどう、枝豆、うずらの卵、キャンディーチーズなど表面がツルっとしていて、子どもの気道を塞いで窒息する恐れがあります。

お弁当に入れる時には、食べやすく1/4カットにしてください。

