

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11月 生田保育園

旬の食材と献立

●さんま

秋を代表する魚で
形が刀に似ていることから
漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさん
まは、脂がのっておいしいです。保育園
では、シンプルに焼き魚にして味わいま
す。



献立の紹介

●新米の美味しい季節になりました。

ごはんのおやつを取り入れています。

・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん



●秋ならではの献立を取り入れています。

・魚のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ
・焼き魚（さんま） ・さつま芋の黄名粉揚げ



骨付きさんまに挑戦

5歳児には「さんまの塩焼き」を簡切で出します。



さんまは流通量が減り、生のさんまが高騰になっています。さんまが食卓に登場する回数も減っているのでしょうか。子どもたちには、フェルトの教材を使ってさんまの食べ方を知らせました。さんまは骨が多い魚ですが、生のものは骨がはがれやすいので、「箸で魚を食べる」という食文化の体験にはよいですね。ご家庭でも「さんまの塩焼き」、いかがでしょうか。

新米の美味しい季節になりました



お米は日本の食生活には欠かすことができないものですが、店頭にお米が並ぶようになり、やっと本来の和食を味わえるようになりました。

お米には、人の体の中で、エネルギーを発生するでんぷんがたくさん含まれています。

保育園では「はいが精米」を使用し、子どもたちも食べ慣れています。保育園のお米も収穫の時期を迎えて、「精白米」「はいが米」の違いも伝えていきます。

もみから

【玄米】

【はいが精米】

【精白米】

ぬか

胚

「もみ」から「もみから」
をのぞいたもの

「玄米」から「ぬか」
だけのぞき、「胚」
のみ残す

「玄米」から
「ぬか・胚」を
のぞいたもの