



# 給食だより

令和5年10月1日 あいあい浜寺中央こども園

秋祭りの始まりとともに、秋の空気が感じられ、過ごしやすくなりました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と楽しみの多い季節がやってきました。給食では、新米、果物、魚、きのこ類、いも類など旬の食材を使い、秋を感じられる献立が登場します。たくさん体を動かして、旬の食材をおいしくいただきます。

秋に旬を迎える魚には、いわし、さんま、さけ、さばなどがあります。魚にはDHAやEPA、カルシウムといった栄養がたくさん含まれています。給食では、当日の朝、生の新鮮な魚を届けてもらっています。新鮮な魚はとても美味しく、子どもたちもしっかり食べてくれます。

## 9月の食育

3・4・5歳児クラスでは、まつたけの香りをかいてもらいました。子どもたちからは、「いいにおい!」、「ん〜」という正直な感想がありました。さんまは、さわってもらいました。「こわいー」、「ひかてる」、「目がある」などたくさんの方がとびかいました。4歳児クラスでは、「まえみたよ、たべたよ」と教えてくれるおともだちもいて、食育の大切さを感じました。

まつたけは、まつたけごはん、さんまは、塩焼きにしてポン酢をかけた大根おろしでいただきました。子どもたちは、「おいしかったよ」、「ぜんぶたべたよ」と給食室まで伝えにきてくれました。



## 今月の旬の食材

- さつまいも・・・4、10、12、16、19日
- 栗・・・17日
- 里芋・・・11、24日
- いわし・・・3日
- さんま・・・11日
- 秋鯖・・・16日
- 秋鮭・・・31日
- しめじ・・・5、17、19、20日
- まいたけ・・・6、11、19日
- ぎんなん・・・19日
- マスカット・・・5日
- 梨・・・13日
- 巨峰・・・18日



## 10月から新米です!

新米のおいしい季節です。  
 お米はエネルギーの源となります。  
 秋に旬を迎える食材と合わせて、子どもたちに新米のおいしさを味わってもらいます。  
 園では、富山の「こしひかり」を取り寄せています。



## 10月の平均栄養価 (幼児食 昼食・おやつ)

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	634	24.7	20.4