



# 給食だより

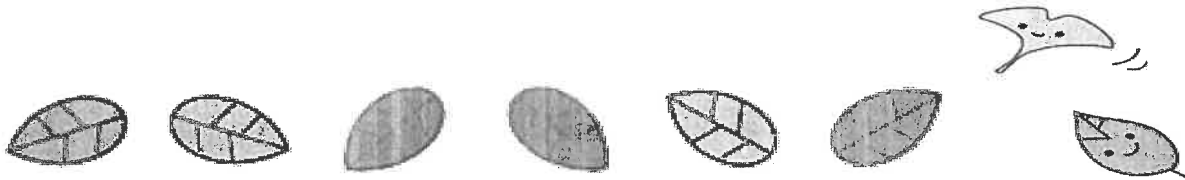
令和4年10月1日  
あいあい鳳保育園

爽やかな秋の風を感じ、過ごしやすい季節となりました。食欲の秋といわれるように、秋はたくさんの食べ物が収穫され、旬の時期を迎えます。

献立にも栄養価の高い旬の食材をたくさん取り入れていて、秋色ごはんには、きのこごはんが入ります。他にも、栗ご飯、さつまいもご飯、きのこカレー、秋サバのちらし寿司、秋鮭の南蛮漬け、デザートには梨や、巨峰、おやつには、甘いさつまいもを使った、スイートポテトや大学芋が登場します。

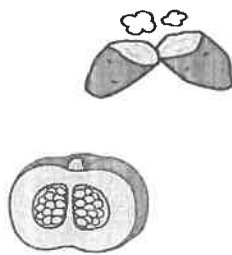
またハロウィンにちなみ、かぼちゃをたっぷり使ったパンプキンケーキが登場します。

給食からも秋をいっぱい感じてもらいます。



## 今月の旬の食材

さつまいも…5. 11. 13. 17. 19. 21 日  
かぼちゃ…5. 12. 13. 19 日  
里芋…17. 18 日  
まいたけ…6. 13. 18 日  
しめじ…7. 13. 18. 20 日  
ぎんなん…13 日  
栗…18 日  
秋鯖…17 日  
秋鮭…31 日  
さんま…19 日  
いわし…4 日  
梨…3 日



## 9月の食育

松茸と生のさんまに触れてもらいました。さんまを見せると、ぱんだ組さん、ぞう組さんでは「まぐろ」「さば」「とびうお」など知っている魚の名前をたくさん答えてくれて、らいおん組さんはすぐに「さんま」と答えてくれました。「さんまは胃や腸がなくてお腹に必要なものが溜まらないから全部おいしく食べられるよ」と伝えると、少し難しいお話でしたが、真剣に聞いてくれていました。

松茸は香りを嗅いでもらいました。「これは何かな？」と聞くと「エリンギ」「しいたけ」と知っているきのこの名前を答えてくれました。「まつたけって言うよ」と伝えると「まつたけ大きい！」と大興奮でした。どんな匂いがする？と聞くと「いい匂い」「ちょっとくさい」「きのこの匂いがする」など色々な意見がありました。「ご飯に入っているから香りを楽しんでから食べてね」と伝えると、楽しみな様子でした。

魚の給食も子どもたちに人気があり、松茸ご飯もいつもより少し多めに盛り付けてみましたが、ペロリと完食してくれていました。秋の味覚をみんなで楽しみ、美味しくいただきました。

## 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
当園見込み	630	24.7	21.9