



# 給食だより

令和5年10月1日  
あいあい鳳保育園

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。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。

10月の給食では、きのこカレーや秋サバのちらし寿司、さんまの塩焼きや秋鮭の南蛮漬けなど旬の食材がたくさん登場します。

たくさんからだを動かしお腹を空かせて、秋のおいしいご飯や旬の食材を食べて、秋の味覚を楽しみましょう。



## 今月の旬の食材

- ぎんなん・・・10日
- しめじ・・・5, 10, 17, 20日
- まいたけ・・・6, 10日
- かぼちゃ・・・10, 12, 17日
- 里芋・・・18, 23日
- さつまいも・・・4, 10, 12, 19日
- いわし・・・3日
- さば・・・16日
- さんま・・・18日
- 鮭・・・31日
- 梨・・・2日
- 柿・・・27日
- 栗・・・17日



## 9月の食育

うさぎ組ではまつたけの食育をしました。まつたけを見せると初めて見る大きなきのこに戸惑った様子でした。「まつたけって名前のきのこだよ」と伝え一人ずつ匂いを嗅いでもらったり触れてもらいました。恐る恐る触る子や豪快に触る子がいて反応は様々でした。「匂いはどう?」と聞くと「いい匂い」「ちょっと臭い・・・」とこちらも様々な反応が見られました。給食では食育をしたからか、みんなたくさん食べてくれていました。

ぱんだ組、ぞう組、らいおん組ではさんまの食育をしました。さんまを見せると「まぐろ」「さば」など知っている魚の名前をたくさん答えてくれました。「このお魚はさんまって言うよ」と伝えると「さんま知ってる!」「おうちで食べたことある!」と教えてくれました。「口が黄色で目とお腹がピカピカ光っているさんまがおいしいさんまだよ」と伝えると、「お買い物行った時にお母さんに教えてあげる!」とおうちの人に教えてあげるために真剣に話を聞いてくれていました。

「さんまおいしかった!」「全部食べたよ!」と食育をしたからか、頑張って食べてくれました。

少しでも秋を感じてくれているとうれしいです。

## 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
当園見込み	634	24.7	20.4

