

10月の給食だより

令和7年 10 月 ミモザはまでらこども園

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、さんま、さけ、さばなどがあります。これらの魚にはDHA やEPA、カルシウムといった栄養がたくさん含まれており、強い体、骨や歯を作ってくれます。

10月の食育

10/1(水)には松茸に触れ、他のきのこにはない良い香りを体感します。10/2(木)には秋の味覚の王様『まつたけごはん』の登場です。

また10/16(木)に3～5歳児クラスで『お弁当ランチ』をします。給食室で調理したお弁当持って公園で楽しくピクニックをする予定です。普段とは違った形で食べるお弁当給食は子ども達にとって特別です☆



今月の旬の食材

さつまいも・・・2.6.8.11.14.21.22.27.28日

まつたけ・・・2日

栗・・・7日

里芋・・・2.15日

さんま・・・2日

秋鯖・・・8日

秋鮭・・・23.28日

しめじ・・・1.6.10.15.16.21日

まいたけ・・・2.8.11.21日

梨・・・6日

柿・・・20日

りんご・・・17.22日



旬のお魚『さんま』のお話

＜新鮮でおいしいさんまを選びましょう＞

- ① 目が綺麗 ② 背中がつつや
- ③ お腹がぷっくり ④ 口と尾が黄色いもの

＜調理のポイント＞

さんまに塩を振り、しばらくおいた後、余分な水分を拭き取ることで、生臭みを軽減できます。

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	584	24.1	20.3



さんまの三枚おろしショー＆七輪焼き(0～5歳)

今年のさんまは昨年より豊漁で、形の大きな物が水揚げされていることもあり、『さんまの三枚おろし解体ショー＆七輪焼き』を9/11(木)に行いました。

袋に入ったさんまに触れ、袋を開けてさんまの匂いを嗅ぎました。ひよこ組の子どもたちは魚の独特の匂いに「うっ！」っというなんとも言えない表情を見せ、五感で楽しんでいる様子でした。

解体ショーが始まると3～5才の園児たちは釘付けになり、見事に内臓がとれた時には「わー！」と歓声を上げ盛り上がりました。

また七輪を使用して園庭でさんまを焼きました。秋の味覚の良い香りが園庭中に拡がり、「良いにおい～！」と園児が駆け寄ってきてくれました。ひよこ組やねこ組の子どもたちは匂いにつられてよだれがたくさん出ていました☆

3～5才の子ども達は焼きたてのさんまを試食しましたよ。「おいしい！」「もっと食べたい！」と興奮した様子でした。



型抜きクッキークッキング(2～5歳)

9/24(水)に型抜きクッキーのクッキングをしました。うさぎ組は型抜きではなく、自分の好きな形に。「えいっ！」と力強くグーで生地を平たくしているのが勇ましく、一生懸命に取り組んでいました。事前に粘土で練習した甲斐がありましたね♪

ばんだ組は型抜きに苦戦する子もいましたが、集中して、また笑顔がたくさん見せて取り組んでくれました。おやつではいつもと違うクッキーの食感を楽しみ、サクサクとしておいしいと好評でした。

ぞう・らいおん組は材料を合わせるところからスタート。生地の変化を見たり、らいおん組は卵を割る・白身と黄身を分ける・混ぜるにも積極的に挑戦し、さすが年長組と驚かされました。

一人一人違うオリジナルのクッキーが出来上がり、楽しいクッキングでした♪

