



給食だより



令和8年 10 月 ミモザはまでらこども園

子どもたちは毎日のように給食室に顔を出し、「今日の給食なに？」と楽しみにしてくれています。朝から「おはようございます」と元気に挨拶しに来てくれる子どもたちも増えてきました。

少しずつ暑さも和らぎ、秋らしい季節になってきました。秋は、さつまいもやかぼちゃ、きのこ、さんまなど、おいしい食べ物がたくさんあります。

今月も旬の食材を取り入れながら、子どもたちが給食の時間を楽しめるような献立を用意していきたいと思います。

〇今月行事食「ハロウィンメニュー」 10月30日



10月31日はハロウィンです。ハロウィンは、古代ケルト人が行っていた「サウイン祭」という、秋の収穫を祝い、悪いものを追い払うためのお祭りが起源といわれています。現在では、仮装をしたり、お菓子をもらったりする楽しいイベントとして親しまれています。

ハロウィンといえば「かぼちゃ」を思い浮かべる人も多いのではないでしょうか。かぼちゃをくり抜いて顔を作る「ジャック・オー・ランタン」がハロウィンのシンボルとして有名です。もともとは「かぶ」をくり抜いて作られていましたが、アメリカに伝わった際に、たくさん収穫できるかぼちゃが使われるようになったと言われています。

かぼちゃは秋から冬にかけて美味しくなる食材の一つです♪
給食でも、かぼちゃなどの見た目も楽しいハロウィンの行事食を10月30日に提供する予定です。いつもの給食とは少し違った雰囲気を楽しみながら、「この食材はなにかな?」「かぼちゃはどんな味かな?」と、食べ物への興味や関心につながればと思います。
調理一同がんばりますので、楽しみにしていてください♪♪

★献立★

- ・ホットドッグ
- ・かぼちゃスープ
- ・マカロニサラダ
- ～おやつ～
- ・マシュマロサンド

～ミモザレシピ～

【コーンフレーククッキー】

〇材料(1人分)

- ・コーンフレーク…7.5g
- ・砂糖…4g
- ・ホットケーキミックス…5g
- ・食塩不使用バター…4g
- ・牛乳…4g

〇作り方

コーンフレークを細かく砕いて材料すべてを混ぜ合わせる。
食べやすい一口サイズの大きさにし、クッキングシートに並べる。
オーブン170℃で8～10分焼く。

☆焼く前に薄くするとカリカリな触感になります♪



食育だより

9月は、食材に触れたり、おやつを作ったりしながら、様々な食育活動を楽しみました。給食を通して、食べることの楽しさや食材への興味も少しずつ広がっています。

〇秋の味覚祭り（全クラス）

秋の味覚である「さんま」や「きのこ」について楽しく学びました。

さんまの三枚おろしショーでは、魚の形や内臓などを観察しました。おろしたさんまは焼いて、1～5歳児のみなさんでおいしく頂きました♪その後、給食に登場した「さんまの竜田揚げ」も、「おいしい！」と言いながら喜んで食べていました。

また、松茸・えのき・エリンギ・しいたけ・しめじを並べ、実際に触ったりにおいを嗅いだりしながら、きのこの違いや松茸の特徴を知ることができました。



〇クッキー作り(うさぎ組)

うさぎ組さんでクッキー作りをしました！

生地を伸ばしたり、好きな形に型抜きをしたりしながら、楽しんでクッキーを作りました♪自分たちで作ったクッキーは、いつも以上においしく感じたようで「みて！ハート」としゃべりながら、嬉しそうに食べていました。おかわりもたくさんしていましたよ♡



食育活動を通して、「これ知ってる！」「触ってみたい！」と興味を持つ姿がたくさん見られました。

給食でも、食育で知った食材を見つけると嬉しそうに教えてくれる子どもたちです。これからも、子どもたちの「食べるって楽しい！」につながる食育を大切にしていきたいと思います。