



給食だより

令和7年10月1日
ミモザおとり保育園

朝晩はぐっと涼しくなり、木々の葉も少しずつ色づき始め、秋の深まりを感じる季節となりました。子どもたちの食欲もますます旺盛になり、給食の時間を楽しみにしている様子が見られます。

給食では10月6日のお月見にちなんだ、まんまるお月見コロケとえび団子のすまし汁、旬の巨峰、おやつにはお月見団子が登場します。巨峰は事故を予防するために小さくカットして、種なしで皮を剥きやすくして提供します。また、きのこがたっぷり入った秋色ごはんや栗ごはんなど秋の味覚を存分に楽しめるメニューや新メニューのビビンバ丼、アメリカンドッグ、いもようかんが登場します。楽しみにしててくださいね。旬のものは栄養も豊富なので実りの秋の食材を味わって、病気に負けない身体をつくりましょう。



9月の食育

8日にうさぎ組はロールパンサンド作りに挑戦しました。先生が前で「パンをパカッと開けて、中に具を詰めてね」と説明すると、子どもたちはさっそく実践。フォークで上手に具をすくって挟む子もいれば、待ちきれずにそのまま食べてしまう子もいました。「いっぱい食べたい子は、具をたくさん入れていいよ!」の声に、ぎゅうぎゅうと押し込んで詰める姿も見られました。「いただきます」をすると、真っ先に自分で作ったロールパンサンドにかぶりつき、「自分で作ったからおいしいね!」と声をかけると「うん!おいしい!」と嬉しそうに答えてくれる姿が印象的でした。10月には幼児棟でクッキーの型抜き体験や新米でおにぎり作りなど今後いろいろなクッキングを計画しています。

10日に松たけの食育をしました。まず、実物の大きさや形をじっくり観察してもらい、「これはなんでしょう」聞くと「きのこ!」や「しいたけ!」「しめじ!」と知っているきのこの名前を次々に挙げてくれました。香りをかいでみると「いいにおい!」「かわったにおい」と感想が飛び交い、普段のきのこのことの違いを五感で感じ取っていました。

11日に丸ごとのさんまを間近で観察しました。銀色に光る体を見て「ぴかぴかしてる!」と驚いたり、実際に触って「つるつるしてる!」「ヒレがある!」と発見していました。中には「目がある!」「血が出てる」とじっと覗き込む子もいて、食材としてではなく生き物としてのさんまを感じ取っていました。「おさかなにも命があるから“ありがとう”と言ってたべようね」と伝え最後は「バイバーイ」とかわいい挨拶をしてパクッと食べていました。食べるものへの関心を深める良い機会となりました。

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	600	23.1	20.2



今月の旬の食材



さつまいも…7.8.10日
かぼちゃ…8.16日
里芋…21.30日
まいたけ…8.21日
しめじ…8.16.29日
栗…21日
秋鯖…9.30日
秋鮭…10日
さんま…21日
梨…3.8日
りんご…15日

