



給食だより

令和7年11月1日
ミモザおおとり保育園

朝晩の冷え込みがぐっと増し、園庭の木々も赤や黄色に色づいてきました。秋の深まりとともに、食卓にも温かい汁ものや旬の味覚が並ぶ季節となりました。旬の食材には、その時期に必要な栄養が多く含まれています。これから冬に向けて気温が下がり、体調を崩しやすい季節となりますので温かい食事をしっかりととり、元気に毎日を過ごしていきましょう。



10月の食育



24日らいおん組が育てたお米と、ぞう組・らいおん組が漬けた梅干し「うめちゃん」と「うめぼしマスター」を使って、おにぎりづくりを行いました。自分たちで握ったおにぎりを口にすると、「おいしい!」「自分で作ったからうれしい!」と満面の笑顔が広がり、食への関心や達成感を感じられる、あたたかいひとときとなりました。



14日うさぎ組では、フルーツポンチづくりを行いました。牛乳寒天・バナナ・黄桃缶、そしてシロップの3つのボウルを並べ、お玉を使って順番にお皿に盛りつける体験をしました。初めてお玉を使う子も多く、最初は少し緊張した表情も見られましたが、すぐにコツをつかみ、「上手にできたよ!」「楽しかった!」と笑顔で教えてくれました。



30日に幼児棟では、ハロウィンクッキーの型抜き体験をしました。4種類の型から好きなものを選びました。出来上がったクッキーを見て大喜びでした。



今月の旬の食材

大根…7. 12. 14. 18. 21. 26. 27日 かぶ…11. 20日
れんこん…19日 さつまいも…5. 13. 25. 28日
里芋…7. 14日 りんご…17. 18. 19日
柿…10. 18日 栗…27日 秋サバ…11日
秋鮭…14日 さんま…27日

11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	593	23.4	19.4

