



給食だより

令和8年10月1日
ミモザおおとり保育園

少しずつ日が短くなり秋風を感じるようになってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などと言われるこの季節、旬の食材をしっかりと食べて、秋の味覚や季節を感じ元気に過ごしましょう。

給食では、29日に子どもたちが楽しめるハロウィンメニュー🎃が登場します。おばけをモチーフにしたおやつを提供するので楽しみにしてください。



9月の食育

松たけとさんま

さんまの食育をしました。先生に隠れて魚を覗き込む姿や、『お魚さん、ぷにぷにしてる♪』触って楽しんでいる様子が見られました。生の松たけの香りを感じてもらいました。「これはなに？」と聞くと「しめじ！」や「しいたけ！」と知っているきのこの名前を答えてくれました。給食室いっぱいに香りが広がった松たけご飯と、香ばしく焼き上げたさんまを美味しくいただきました。



おにぎり作り

おにぎりを握る体験をしました。ラップにご飯をのせて初めは苦戦していましたが、友達と一緒に楽しそうに作っていました。「まるにしよう！」「ハートにしたい！」など子どもたちは思い思い好きな形に握り世界にひとつだけのおにぎりが完成しました。自分で握ったおにぎりを嬉しそうに味わっていました。



じゃこピザ

【材料】 幼児1人分

- | | |
|-------------|------------|
| ・ちりめんじゃこ 5g | ・マヨドレ 5g |
| ・餃子の皮 2枚 | ・あおのり 0.3g |
| ・チーズ 5g | ・白ごま 2g |

【作り方】

- ・鍋にちりめんじゃこを入れ、茹でてザルなどにあげる。
- ・大きめの器に具材をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ・餃子の皮に塗り広げ、チーズをのせる。
- ・トースターやオーブンなどでチーズが溶けるまで焼く。

旬の食材

さつまいも…5. 7. 9. 15. 16. 21. 26 日
かぼちゃ…2. 9. 13. 29 日 栗…22 日
里芋…22. 27 日
まいたけ…29
しめじ…17. 19. 20. 26. 29 日
さんま…22 梨…7 日
りんご…2. 19 日

