



の給食だよ

令和7年9月30日

そが中央保育園

実りの秋、食欲の秋となりました。1年の中で1番食べ物が美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ご家庭でも毎日の食事に旬のものを取り入れて、秋の味覚を楽しんでください。

～秋が旬の食材～



さんまは EPA・DHA が豊富で血をサラサラにしてくれます。



レンコンのネバネバ成分「ムチン」には粘膜を保護する働きがあります。



さつまいものビタミン C は加熱しても壊れにくいとされています。また皮にはポリフェノールも豊富です。



栗は脂質が少なくヘルシーです。またさつまいもより食物繊維が豊富でミネラルや亜鉛も豊富です。



きのこはカリウムが豊富なため、取りすぎた塩分を排出してくれる働きがあります。



新米は水分が多いので、炊くときは普段より水分を減らしましょう。やわらかく粘りがあり香りも豊かです。

9月の絵本給食

たんぽぽ組・さくら組 おにぎり作り

9月の絵本給食は「おにぎり」でした。絵本につながる活動として、たんぽぽ組・さくら組のお友達とおにぎり作りを行いました。たんぽぽさんは海苔をはる細かな作業も真剣に取り組む姿がありました。さくらさんは鮭・ツナマヨ・おかかの中から好きな具を選んで、おにぎり作りを楽しんでいました。自分で作ったおにぎりはとても美味しかったようで、「いつもよりおいしい」と言っていたお友達もいました。おかわりも大人気で、さくらさんは普段の2倍の量のご飯をみんなで食べきっていました！



10月の絵本給食

たんぽぽ組・さくら組「おばけのてんぷら」
どんな天ぷらが給食に登場するかな？
お楽しみに♪

