



給食だより

令和2年10月1日 あいあい浜寺中央こども園

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節がやってきました。実りの秋の本番です。この時期は、新米をはじめ、いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材は季節の移り変わりを感じるだけでなく、太陽と大地からの恵みを受けて育っているため、生命力も強く、栄養価も高いので、積極的に献立に取り入れています。

10月の給食は、ぎんなんの入った秋色ご飯、秋鮭の南蛮漬け、きのこカレー、栗ご飯、デザートには梨、柿など秋が感じられる献立が沢山登場します。また行事食はハロウィンにちなんだパンプキンケーキがおやつに登場します。

ぱんだ組、そう組、らいおん組は23日、お弁当ランチがあります。さわやかな空の下、みんなで食べるお弁当は格別です。楽しみにして下さい。

9月の食育

9月は、まつたけ、生のさんまに触れてもらいました。

まつたけは、においを嗅いで顔を背けたりする子もいましたが、みんな興味津々で大きなまつたけを覗き込んでいました。翌日の給食では、「おいしい」「おかわりある?」と言いながら、まつたけごはんを沢山食べてくれました。

さんまは、「ピカピカ光ってる」「こんなにおおきいのたべられへん」と1匹まるまるのさんまに目を丸くしていました。塩焼きにし、ポン酢をかけた大根おろしで、子どもたちは、ぱくぱく食べていました。



旬の食材

- さつまいも…7,8,12,15,19,27日
- 里芋…15,28日
- 栗 … 28日
- まいたけ…6,12,28日
- しめじ…5,12,28,29日
- ぎんなん…12日
- 秋鮭…20日
- 秋鯖…15日
- さんま…19日
- いわし…2日 柿…30日
- 梨…14日



お魚いっぱい給食

あいあいの給食では、たくさんのお魚が登場します。お魚は、当日の朝、生の新鮮なお魚を届けてもらっています。届いたお魚はぴかぴかです。離乳食には、鯛などの白身魚やしらす、完了食からは、さわらや鮭、幼児食からは、いわしやサバなどの青魚も献立に取り入れています。煮魚や、焼き魚、竜田揚げやフライ、甘酢漬け、お寿司に飾ったりして給食に登場します。じゃこトーストなどおやつにも取り入れています。

お魚は、カルシウムもたっぷり、栄養満点で、あいあいの子どもたちも大好きです。苦手な子もいますが、何度も献立に取り入れたりして、食べれるようになり、「食べられた」という経験を通して、こども達の食の幅を広げていけたらと願っています。

	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
平均値	617	23.7	20.5