



# 給食だより

令和3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。あいあいのお米もしっかりと実をつけ稲穂も垂れています。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、秋サバのちらし寿司、きのこカレー、栗ご飯、秋鮭の南蛮漬けデザートには梨、巨峰、マスカットが入ったフルーツポンチなど秋が感じられる献立が沢山登場します。ハロウィンにちなんだパンプキンケーキもおやつに登場します。

ぱんだ組、そう組、らいおん組は22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、生のさんまをみてもらいました。

まつたけは、香りに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みていました。翌日の給食では、「きのうみたまつたけや!」「おいしい」と、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」「ちょっとにおいするなあ」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…8,11,18,19,25日

里芋…18,28日

栗…28日

まいたけ…11,28日

しめじ…6,11,20,28日

ぎんなん…11日

秋鮭…29日

秋鯖…18日

さんま…19日

いわし…4日 巨峰…11日

梨…14日

マスカット…6日



### 給食は果物がいっぱい!

園では、色々な果物が給食に登場します。

春はいちご、夏はすいかやメロン、秋はぶどうや梨、冬になると柿やみかん、りんごなど、果物は季節を感じる事ができます。乳児さんの朝のおやつでも、オレンジやバナナ、りんごがでます。りんごはカミカミ期(後期食)にはすりおろして、1歳になると、薄くスライスして食べやすいようにしています。

旬の果物は、給食のデザートとしてはもちろん、サラダやヨーグルト、ゼリーやフルーツポンチに入れたりして、子どもたちが給食を楽しみにしてくれるよう献立に取り入れています。

### 10月から新米です!

新米のおいしい季節です。園では、富山の「こしひかり」を取り寄せています。ぴかぴかに光った新米は香りと甘味が増し格別です。子どもたちに、新米のおいしさを感じてもらいたいです。

	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	589	22.7	20.5

