



給食だより

令和6年10月 ミモザはまでらこども園

秋祭りの始まりとともに、秋の空気が感じられ、過ごしやすくなりました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と楽しみの多い季節がやってきました。給食では、新米、果物、魚、きのこ類、いも類など旬の食材を使い、秋を感じられる献立が登場します。たくさん体を動かして、旬の食材をおいしくいただきます。

秋に旬を迎える魚には、いわし、さんま、さけ、さばなどがあります。魚にはDHAやEPA、カルシウムといった栄養がたくさん含まれています。給食では、当日の朝、生の新鮮な魚を届けてもらっています。新鮮な魚はとても美味しく、子どもたちもしっかり食べてくれます。

9月の食育

3・4・5歳児クラスでは、カボチャの種取りのお手伝いをお願いしました。この「丸くて大きな野菜？何かわかるかな？」と聞くと子どもたちは大きな声で「カボチャ！！」と答えてくれました。

カボチャを切り分け、カボチャの種取りをお願いすると「かたい！！」「種取り簡単や～！」楽しそうに真剣な顔で取り組んでくれました。

次の日の給食は「カボチャのチーズ焼き」残食も少なく良く食べてくれていました。



今月の旬の食材

さつまいも・・・7、10、15、17、22、24、28、31日

栗・・・9日

里芋・・・3、9、15日

いわし・・・1日

さんま・・・3日

秋鯖・・・7日

秋鮭・・・28日

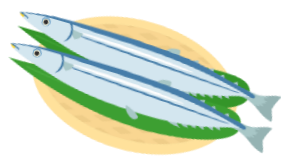
しめじ・・・2、9、11日

まいたけ・・・3、15、31日

ぎんなん・・・31日

梨・・・4日

巨峰・・・7日



お魚いっぱい給食

ミモザの給食では、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、ミモザ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、子どもたちの食の幅を広げていきたいです。

新米の美味しい季節です。

お米はエネルギーの源となります。

秋に旬を迎える食材と合わせて、子どもたちに新米のおいしさを味わってもらいま

園では、富山の「こしひかり」を取り寄せています。



10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
当月予定値	570	25	19.8



かぼちゃの種取り(3~5歳)

9月9日に幼児クラスにかぼちゃの食育をしました。「丸くて大きな野菜は何か？」と聞くと子どもたちは大きな声で「かぼちゃ！！」と答えてくれました。

丸いままのかぼちゃを幼児さんの目の前で切り分け、かぼちゃの種取りをお手伝いをしてもらいました。日々様々な感触遊びを取り入れているので、かぼちゃに触るのも積極的な子どもたち。手で種を取ってみたりスプーンですくったり、種をまじまじと見たり…とかぼちゃへの親近感がわく時間となりました。



食育活動～お月見～



日本では、旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見だんごやスキ、里芋などを供えてお月見をする風習があります。

17日は、お月見メニューとして、満月のように丸いコロツケやえび団子のすまし汁、巨峰、おやつにはお月見だんごを提供しました。

