



給食だより

令和6年10月1日
あいあい鳳保育園

朝夕はだいぶ涼しくなり、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。

過ごしやすくなってきたこの時期は、食欲の秋と言われるように、新米、いも類、きのこ、果物、魚などおいしい旬の食材がたくさんあり、秋色ごはんにはきのこぎんなんが入ります。他にも栗ご飯、さつまいもご飯、デザートには梨や巨峰、おやつには甘いさつまいもを使ったスイートポテトや大学芋、ハロウィンにちなみ、かぼちゃをたっぷり使ったパンプキンケーキが登場します。給食からも秋をいっぱい感じてもらいます。



今月の旬の食材

さつまいも…7. 15. 18. 28 日
かぼちゃ…7. 10. 16. 18 日
里芋…22. 24 日
まいたけ…4. 10. 22 日
しめじ…10. 16. 30 日
ぎんなん…10 日
栗…22 日
秋鯖…2 日
秋鮭…29 日
さんま…29 日
いわし…8 日
梨…1 日

9月の食育

松茸と生のさんまに触れてもらいました。さんまを見せると興味津々な様子で近づいてくる子や、怖かったのか泣き出してしまう子もいました。じっと見つめて「しっぽある!」「目がでかい!」「上は黒くて、下はキラキラ光ってるね!」ときちんとさんまの観察ができていて感心しました。給食を持っていくと「さんま!」と名前を覚えてくれていました。

松茸は香りを嗅いでもらいました。「なにこれ!」とうさぎ組さんは大興奮でした。香りは「いい匂い」「ちょっとくさい」「きのこの匂い」など色々な意見がありました。中には初めて見る松茸が少し怖かったのか「怖い・・・」と言っている子もいました。「ご飯に入っているから香りを楽しんでから食べてね」と伝えると、楽しみな様子でした。いつもより少し多めに盛り付けてみましたが、ペロリと完食してくれていました。秋の味覚をみんなで楽しみ、美味しくいただきました。

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
当園見込み	598	22.2	19.2

