

令和8年

10月

給食たより



暑さも少しづつ和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。
秋は、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、れんこん、りんご、柿など、おいしい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を取り入れ、季節を感じながら、子どもたちが「食べることって楽しい！」と思える給食を作っていきます。



秋の味覚を楽しもう！

旬の食材【 さつまいも 】



食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。自然の甘みが人気です。

旬の食材【 かぼちゃ 】



β-カロテンやビタミン類が豊富。煮物やスープなどで楽しめます。

旬の食材【 きのこ 】



食物繊維が多く、腸内環境を整えるのに役立ちます。

旬の食材【 秋のくだもの 】

りんごや柿など、旬ならではのおいしさを味わいましょう。



10月31日はハロウィン！



給食やおやつでも、かぼちゃなど秋の食材を取り入れながら、季節の行事を楽しめるようにしていきます。「これは何の野菜かな？」「どんな味かな？」と、食べものへの興味を育てていきましょう♪

〈献立紹介〉

さつまいもの甘煮 ～幼児4人分～

(材料)

- ・さつまいも 200g
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・水 適量

(作り方)

- ① 食べやすく切り、水にさらす
- ② 鍋に入れ、ひたひたの水と砂糖を加えて煮る
- ③ やわらかくなったら、しょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで煮る

さつまいもの自然な甘みを楽しめる、秋にぴったりの一品です。ご家庭でもぜひどうぞ♪

食欲の秋、実りの秋。

旬の食材には、その季節ならではのおいしさがあります。子供たちが毎日に給食を楽しみながら、

「食べるのが大好き！」になってくれるよう、安全・安心を第一に、心を込めて給食を作っていきます。

今月もたくさん食べて、元気に過ごしましょう

給食室から