

～ 秋の実りをおいしく食べよう～

朝晩の冷え込みが増し、秋も深まってきました。

秋は、お米やさつまいも、きのこ、柿、りんごなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。

旬の食材には、その時期ならではのおいしさや栄養がたっぷり詰まっています。給食でも季節の食材を取り入れながら、子どもたちがさまざまな味や食感に親しめるようにしていきます。

寒さに負けず元気に過ごせるよう、毎日の食事を大切にしていきたいと思います。

旬の食材で
たのしく
おいしく！



11月の 食育テーマ

旬の食べ物を知ろう！

11月は、秋から冬にかけておいしくなる食材がたくさんあります。旬の食材には、甘みやうま味が増し、栄養もたっぷり。給食でも季節の食材を取り入れ、いろいろな味や食感を楽しめるようにします。



さつまいも

エネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。焼きいもや蒸し芋など、甘みを楽しめる食材です。



きのこ

食物繊維が含まれ、料理にうま味を加えてくれます。みそ汁やスープ、炊き込みご飯など、いろいろな料理で楽しめます。



にんじん

β-カロテンを含み、体内でビタミンAに変わります。煮物やスープなど、毎日の食事に取り入れやすい野菜です。



りんご

そのまま食べても、加熱してもおいしい果物です。よくかんで食べることも大切にしましょう。

旬の食材に触れたり、色や形、香りを楽しんだりすることも、子どもたちにとって大切な食育のひとつです。

よくかんで 食べよう！



食べ物をよくかむことには、たくさんのよい働きがあります。

- ✓ 食べ物を細かくして、飲み込みやすくする
- ✓ だ液が出て、食べ物の消化を助ける
- ✓ 食べ物の味を感じやすくする
- ✓ 食事をゆっくり楽しむことにつながる

ご家庭でも、食材の大きさや硬さをお子さんの発達に合わせながら、よくかんで食べる習慣を身につけていきましょう。

※食事中はお子さんから目を離さず、落ち着いて食べられる環境を整えましょう。

☀ 朝ごはんを食べて 元気に過ごそう！

朝ごはんは、眠っていた体を目覚めさせ、1日の活動を始めるための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、元気に活動する準備が整います。

おすすめメニュー

おにぎりともぞ汁
パンと牛乳
バナナとヨーグルト など



無理なく
できるものから
始めてみましょう！

毎日少しずつ、朝ごはんを食べる習慣を大切にしたいですね。

11月のおすすめレシピ

ほくほく！さつまいもごはん

秋の味覚、さつまいもの甘みを楽しめる、子どもたちにも親しみやすいメニューです。



材料（作りやすい分量）（やさしい味）

- ※ 米 …… 2合
- ※ さつまいも …… 150～200g
- ※ 塩 …… 小さじ1/3程度
- ※ 酒 …… 大さじ1
- ※ 水 …… 炊飯器の2合の目盛りまで

作り方

- 1 米を洗い、炊飯器に入れます。
- 2 酒と塩を加え、2合の目盛りまで水を入れます。
- 3 1～2cm程度に切ったさつまいもを上に乗せます。
- 4 通常どおり炊飯します。
- 5 炊き上がった後、さつまいもをつぶさないように混ぜて完成です。

※ご家庭向けの分量です。保育園で提供する際は、園児の年齢や提供量、食物アレルギーに合わせて調整してください。

給食室からひとこと

食べることは、体を大きくするだけでなく、心を育てることもつながっています。

初めて見る食材や苦手な食べ物も、友だちが食べている様子を見たり、少しずつ味わったりすることで、興味を持つきっかけになります。

無理に食べさせるのではなく、「食べてみようかな」という子どもたちの気持ちを大切にしながら、楽しい給食の時間をつくっていききたいと思います。

今月も、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。

給食室より