

食育だより 秋の号



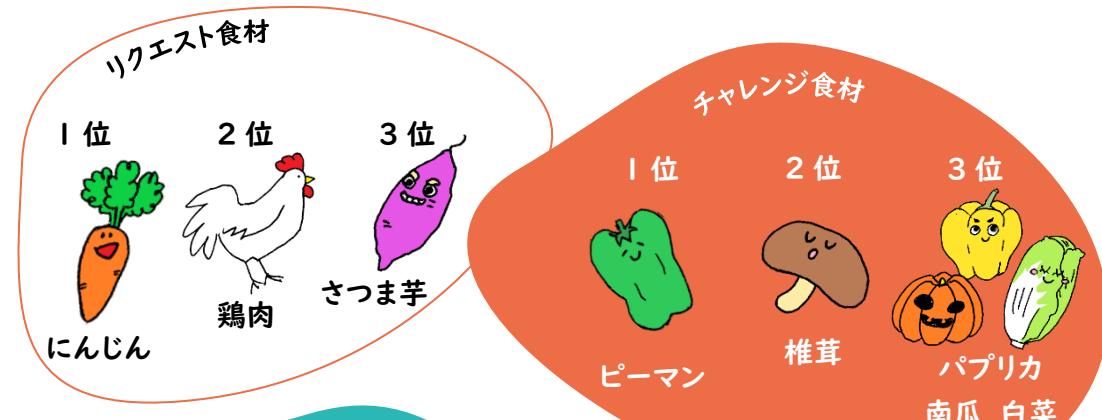
秋の目標

- ・自然の味や香りを感じられる季節の食材を味わい、食欲の秋・実りの秋を楽しんでゆく。
- ・園行事や日々の献立の中で五感を通して食材に親しみ、自然の恵みや命への感謝の気持ちを育んでゆく。

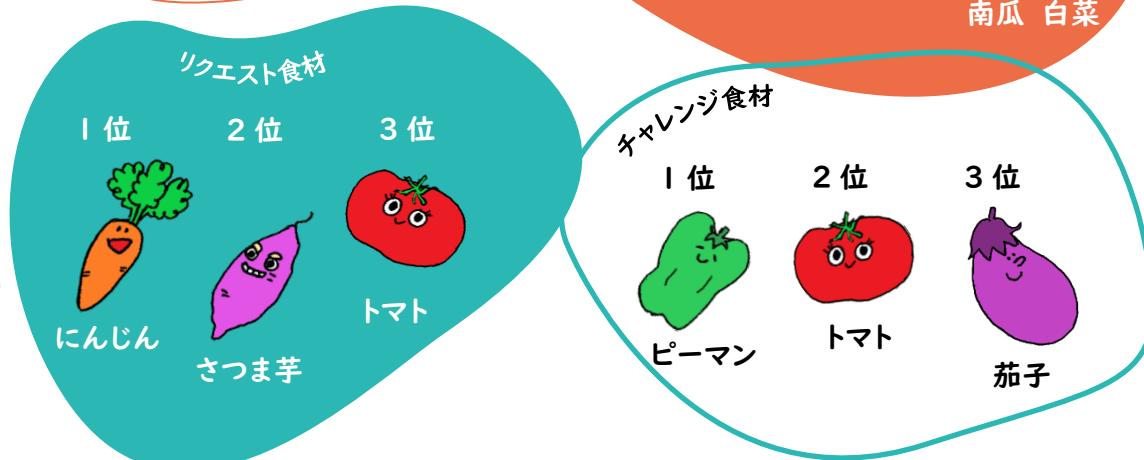
みんなのリクエストは…？！

どんな食材が子どもたちのリクエストメニュー、チャレンジメニューとして選ばれたのでしょうか？2024年度下半期、2025年度上半期に法人全体の子どもたちがリクエストした食材、チャレンジした食材の上位3つをご紹介します！

2024
下半期



2025
上半期



七夕メニュー

8月7日は旧暦の七夕まつり。それに合わせて、昼食とおやつで特別メニューを提供しました！昼食は、三色丼の上に星形の人参をトッピングして、天の川風に。すまし汁にも星形のオクラや、夏ならではの冬瓜、天の川の流れをイメージしたそうめんを飾りました。おやつは夜空をイメージした紫色のブドウゼリーに、白い星形の豆乳ゼリーをトッピング。楽しんで食べてくれました！



配布レシピ、是非ご活用ください！

園では、日々の献立から、保護者のみなさんにご紹介したい一品を「配布レシピ」として掲示しています。旬の食材を使ったものや、子どもたちに人気のレシピ、調理のアイデアなどを、栄養士が提案し、園長や保育者など全職員が参画のもと、内容の検討をしています。写真を撮っても良し、持ち帰っても良し、展示食上に設置しています。ぜひお気軽にご利用ください！



誕生日会メニュー

誕生日会の日の昼食は「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、3歳以上児には、旬の食材にまつわる話や、関連する都道府県の紹介を「エプロンタイム」として行っています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。

7月

夏野菜麻婆
春雨のさっぱりサラダ
中華風ツナポテト

テーマ
茄子
高知県で
生産が盛ん

茄子をはじめとした、夏野菜が主役の麻婆が登場しました。以上児は茄子の素揚げをトッピング。夏野菜は水分が多く含まれているものが多く、ほてった体を冷ましてくれる効果があります。

8月

鶏肉と
ズッキーニのトマト煮
マカロニサラダ
冬瓜とひき肉の
カレースープ

テーマ
ズッキーニ
岩手県で
生産が盛ん

鶏肉とトマトの旨味がぎゅっと染み込んだ、ズッキーニが主役の献立でした。体を冷やしてくれる旬の冬瓜はひき肉と合わせ、カレーの香りが食欲をそそるスープにしました。

9月

ヤンニヨムチキン
えのきたけと春雨のナムル
わかめと大根のスープ

テーマ
えのきたけ
長野県で
生産が盛ん

一年中売り場に並ぶ「きのこ」ですが、天然では秋に旬を迎えるものが多いです。その中の一つである「えのきたけ」を、春雨と合わせてナムルにしました。主菜は辛くないケチャップベースの味付けのヤンニヨムチキンでした。



茄子に含まれる栄養素のナスニンを紹介しました。ナスニンは、免疫力を高めて、体を元氣にする効果があると学びました。



胡瓜の表面にでこぼこしたトゲがあるのは、虫や動物に食べられないようにするためだと学びました。



ズッキーニの種類について紹介しました。ズッキーニには、様々な形や色があることを知りました。



カレーのスパイスについて紹介しました。イラストを用いて紹介すると、「スパイスを食べると元気になるのか!」と、声を出して学ぶ姿がありました。



きのこの種類について紹介しました。きのこには、たくさんの種類があることや、えのきたけは日光に当てず育てるから、白色であることを知りました。



大根の種類について紹介しました。世界で一番大きく、重たい桜島大根の重さをお米を用いて、実際に子どもたちに持つもらいました。