

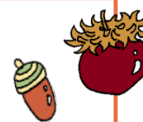


食育だより 秋の号



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ててゆく。



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や、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

リクエスト食材

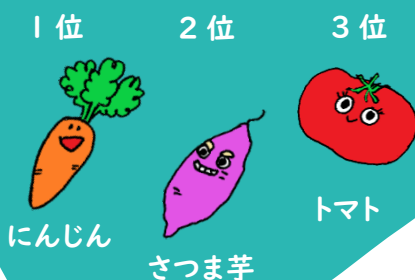


チャレンジ食材

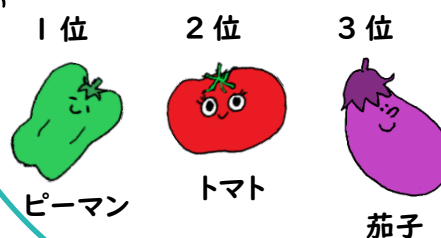


2025
上半期

リクエスト食材



チャレンジ食材



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。写真を撮ってもよし、持ち帰ってもよし、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！





誕生会メニュー



誕生会の日の昼食は「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。



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、体を元気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。



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。



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。



9月

ヤンニョムチキン
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。主菜は辛いケチャップベースの味付けのヤンニョムチキンでした。



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ことから、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ってもらいました。



園での食事の写真は、レターBOX上の“ごはんとおやつ”ファイルに掲載していますので、ぜひご覧ください。

ご不明な点は、栄養士にお声かけください♪

栄養士より