



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

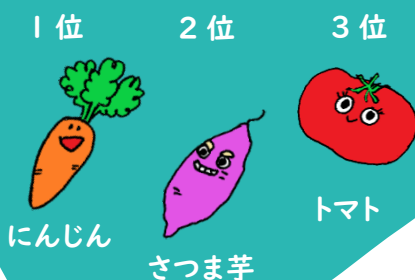


チャレンジ食材

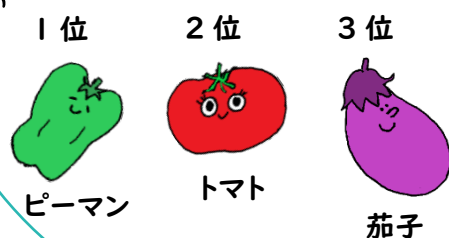


2025
上半期

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、キッチンドア横に設置しています。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。



ちゅるちゅると食べられる春雨の入ったさっぱりサラダや夏野菜麻婆、「これ、美味しいよ!」とよく食べてくれました!

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。



おやつでは人気のマカロニ。サラダにしたら、どうかな?と思いましたが、たくさん食べてくれました!

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。主菜は辛くな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。



「ぼくの食べるところ、見ててね!」と大きなお口を開けて、しっかりもぐもぐする姿を見せてくれました!いっぱい食べてくれて嬉しいです!

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、玄関横の“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