



食育だより 秋の号



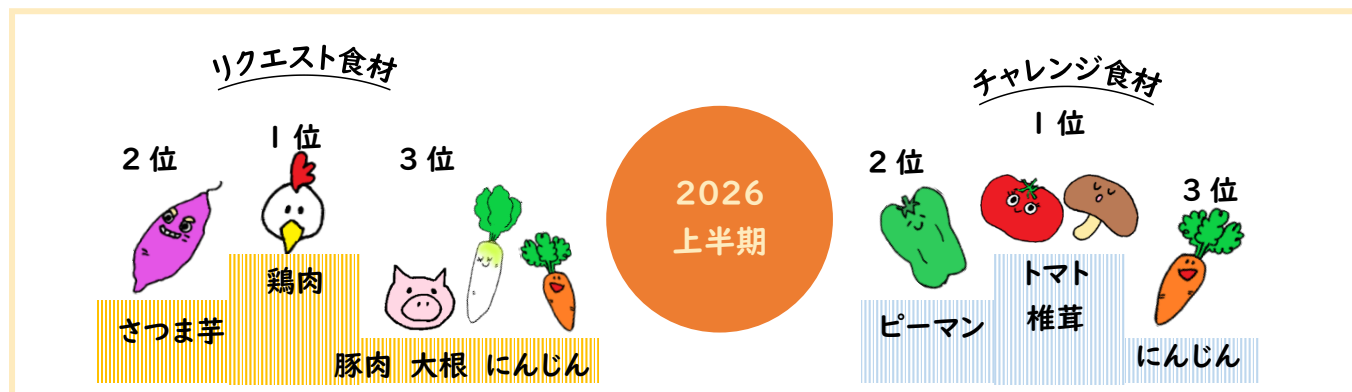
秋の目標

- ・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や、チャレンジメニューとして選ばれたのでしょうか？

2025 年度下半期、2026 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！



災害への備え

日本各地で様々な災害が起こり、備蓄について考えられたご家庭も多いのではないのでしょうか？ご家庭の備蓄の方法の一つとして、「ローリングストック」という方法をご紹介します。

日常的に食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。ふだん食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を買い足すだけです。

備蓄のコツは、3 つです。

- ・ まずは、ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える
- ・ ふだんの食事で食べる
- ・ 食べたら買い足して、補充する

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら、常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを

日常生活の一部に取り入れてみましょう。

(引用: 政府広報オンライン)

農林水産省
家庭備蓄ポータル



政府広報オンライン





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

ごはん

カレイの中華あん

バンバンジー風サラダ

わかめスープ

テーマ



胡瓜

埼玉県で
生産が盛ん

食欲が落ちやすい夏に、さっぱりとした風味と食感が楽しめる胡瓜。今回は副菜のバンバンジーサラダとして提供しました。全体は中華風で、あんかけなどで見た目にも鮮やかに仕上げました。



パプリカとピーマンを見比べてみました。「色が違う!」、「大きさが違う!」など、じっくりと見比べて観察する姿がありました。

胡瓜の栄養について紹介しました。胡瓜には水分やカリウムが多く含まれるため、夏バテ防止や水分補給になると学びました。



8月

夏野菜のキーマカレー

南瓜の唐揚げ

ガーリックサラダ

テーマ



茄子

福岡県で
生産が盛ん

食材の旨味を吸ってさらにおいしくなる茄子を、その他の夏野菜と一緒にキーマカレーにしました。スパイスには食欲増進など体に嬉しい働きがいっぱいです!



美味しい茄子の見分け方を紹介しました。ヘタがピンと尖っており、皮が張ってツヤツヤとした茄子がより美味しいと学びました。

南瓜を切ると、中には種があることを知りました。様々な野菜に含まれる種を見比べて、形の違いに興味を持つ姿がありました。



9月

ごはん

えのきあんの

照り焼きつくね

胡瓜ののりごま和え

夏野菜のみそ汁

テーマ

えのきたけ



新潟県で
生産が盛ん

「きのこ」は一年中売り場に並びますが、天然のきのこ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」は照り焼きソースと相性抜群!食感の楽しめるつくねとして提供しました。



「これ、なんだ?」ときのこのクイズを行いました。えのきたけには、骨を強くするカルシウムや、腸内環境を整える食物繊維が含まれている事を学びました。

夏茄子と秋茄子の違いを紹介しました。茄子には、長ナスや丸ナスなど、たくさんの種類があること、種類による特長を活かした調理方法があることを知りました。



園での食事の写真は、キッチン前カウンター上の“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