



2025. 10. 1 戸塚愛児園

暑さも和らぎ、朝と夜は心地の良い風が吹き始め、過ごしやすい時期になりました。
子どもたちが園庭で遊ぶ姿も給食室から見え、微笑ましく思います。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、旬の食材とバランスのよい食事、風邪に負けず元気に過ごしていきましょう。



秋に旬を迎える食材

秋は実りの秋とも呼ばれる通り、たくさんの食材が旬を迎えます。旬の食材を知り味わうことは、食べ物への興味が増し、味覚の形成にも繋がります。

<旬の食材>

野菜・いも類：ごぼう、かぼちゃ、さつまいも、里芋、栗
きのこ類：椎茸、しめじ、えのき、松茸
果物：りんご、ぶどう、なし、柿
魚：秋鮭、秋刀魚、鯖



今月の献立では、2日鶏肉とさつまいもの甘辛和え、15日里芋のサラダ、24日ごぼうのサラダ、28日かぼちゃグラタン、果物で22日柿、おやつで1日大学かぼちゃ、15日スイートポテトパイ、23日りんごドーナッツを提供します。



【10月31日はハロウィン】

今年のハロウィンの献立は、ケチャップライス、かぼちゃグラタン、三色サラダ（ブロッコリー、人参、コーン）、わかめのスープです。
ハロウィンにかぼちゃが広く使われるようになったのは、もともとアイルランドで馴染みのあった「カブ」が、アメリカに伝わった際に、現地でカブよりも多く栽培され手に入りやすかった「かぼちゃ」に代わったためです。
また、かぼちゃのランタン「ジャック・オ・ランタン」は、悪霊を追い払うための魔除けとしてという意味と、永遠にさまようジャックという男の魂を導くための明かりとして飾られていたのが始まりです。



【誕生会のごはん】

誕生会の日の献立は、子どもたちが食事を美味しく、楽しく食べられるよう、毎月工夫しています。
その中でも、毎月担当の給食室職員が、2～5歳児クラスに提供するごはんを季節の物や子どもたちが好きな物に型取っています。
9月は、りすとうさぎ、くま、トンボにしてみました。
毎月色々な形にしているので、玄関ホールに置いてあるデジタルフォトフレームをぜひ見てみてください。



【人気のレシピ～ごぼうのサラダ～】

	乳児	幼児
ごぼう	19.8g	22.0g
みりん	0.2g	0.2g
かつおだし汁	18.0g	20.0g
にんじん	9.0g	10.0g
きゅうり	7.2g	8.0g
しょうゆ	0.4g	0.4g
マヨネーズ	2.4g	2.7g
すりごま	1.4g	1.5g

- 1.ごぼうをさがきにし、みりんとかつおだし汁で柔らかくなるまで煮る。
- 2.にんじん、きゅうりを千切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- 3.しょうゆ、マヨネーズ、すりごまを合わせる。
- 4.ごぼう、にんじん、きゅうりを3と混ぜる。



秋が旬のごぼうを使用したサラダです。
大切な咀嚼にも繋がります☆

