

給食だより

令和7年度
10月号

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。

スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆黄色群・・・糖質・脂質

(エネルギー源になる) ⇒米・いも類・パン類・麺類・油など

◆赤色群・・・たんぱく質(体をつくる)

⇒肉・魚・卵・牛乳・豆など

◆緑色群・・・ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜・果物・きのこ類など

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、なし、くり、まつたけなど、美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



10月土料理「ちまき風おにぎり」

神奈川県は、豊かな水の恵みを生かし、平地だけでなく山間部でも米作が行われていたので、お米を使う料理が多く、その中の一つが中華風ちまきです。もちもちとしたもち米と、中華風味が堪らない一品です。保育園のおやつにちまきは難しいので、焼き豚を入れ、おにぎりにして、美味しく作りたいと思います！

9月の誕生会メニューはお月様に見立てたまんまるハンバーグの上に、うさぎの人参をのせて提供しました！カレーピラフには、幼児さんが育てたピーマンを入れて作りました♪みんなよく食べてくれました！

