

給食だより

令和8年度
秋号

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとりいれ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

栄養たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便秘もよくなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

◎しいたけ・まいたけ⇒免疫力をサポート

◎エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわりが抜群！

◎しめじ⇒β-グルカンが豊富で免疫力を高める

◎えのきだけ⇒ビタミンB1や食物繊維が豊富

ハロウィンて何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとかぶをくり抜いたちょうちんだったものが、アメリカでかぼちゃになったそうです。最近では日本でもハロウィンパーティーなどが行われるようになりました。保育園でも、31日はおやつにかぼちゃマフィンを作り、給食はおばけキーマカレーを提供します！

旬のきのこを使った きのこうどん

～作り方～

- 1, しいたけは薄切り、しめじ、えのきたけ、小松菜は2cm幅位、人参は短冊切り、かまぼこは4等分にして薄切り、長ネギは小口切りにする。
- 2, だし汁を沸騰させ、鶏コマ肉、1の切ったきのこ類、かまぼこを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 3, 小松菜、長ネギを加え、ひと煮たちさせ、Aの調味料を入れて味を調える。
- 4, 茹でたうどんを流水でしめ、汁を入れて出来上がり

～材料（大人2人・幼児2人分）～

うどん（乾麺）	300 g	
鶏コマ肉	100 g	
しいたけ	1 枚	
しめじ	50 g	
えのきたけ	50 g	
かまぼこ	50 g	・だし汁900ml
人参	50 g	A・しょうゆ 30 g
小松菜	50 g	A・みりん 6 g
長ネギ	（1/2本）50 g	A・食塩 少々



9月の誕生日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。
みんなよく食べていました。

