



給食だより

令和6年9月25日 しあわせの丘こども園

実りの秋、食欲の秋になりました。1年中で1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から旬の食べ物の味を知ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切なことです。給食でもサツマイモやキノコなど、秋の食材を取り入れ、みんなで味わう予定です。



毎年9月1日は防災の日です。そこで9月は、らいおん組とぞう組で防災についてお話をし、非常食の試食を行いました。万が一に備え、非常食の準備をしておくことが大切です。らいおん組では、いつもおやつで食べているわかめおにぎりとアルファ米のわかめおにぎりの食べ比べをしました。ぞう組では、カレーライスやわかめごはん、やきとりの缶詰めやようかんなど4種類の中から2種類ずつを試食しました。あまり見慣れないパラパラのお米がお湯を入れるだけでどんどん膨らんでいく様子に驚いていた子どもたちでしたが、「やわらかい!」とおいしそうに食べていました。

また、備蓄食品には災害時用の非常食だけでなく、日常でも使用できる食品を多めに備蓄し、定期的に食事に取り入れ、食べた分だけ買い足していく『ローリングストック』というものがあります。日常的に食べているものを備蓄することで、災害時でも安心して食べることができます。レトルト食品や、水分・栄養が手軽に摂取できるゼリー飲料、ようかんなど日持ちするお菓子などを最低でも3日分はストックしておくと言われてしています。

10月の旬のメニュー

- ・さつまいもケーキ、ココロさつまいも、いもようかん
- ・肉じゃが、じゃがいものみそ汁、ポテトサラダ
- ・さつまいもとりんごのサラダ、アップルケーキ、りんご
- ・梨
- ・きのこごはん、きのこスープ、なめこ汁、えのきのすまし汁
- ・小松菜と厚揚げの煮浸し、小松菜のみそ汁
- ・焼魚、鮭のねぎマヨ焼き

新米の季節です

お米は秋になると収穫の時期をむかえます。収穫された年の12月31日までに精米・包装されたお米を“新米”といいます。

新米は、ツヤがあり、甘みが強いのが特徴です。また水分量が多いため、炊くときには水分をすこし減らして炊きます。



10月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	605	16.8	24.2
摂取量	540	16.7	22.9

