



給食だより 10月号



令和7年10月30日発行
白梅幼稚園
栄養士 境屋 知子

実りの秋になりました。過ごしやすい気候になり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。
たくさん体を動かし、季節の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。だんらんの食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

～重陽の節句のご紹介～



9月9日は「重陽の節句」でした。
「重陽の節句」とは五節句のうちの一つで、古くから菊の花を用いて長寿を願う行事として親しまれてきました。
今回、季節の行事を大切にしながら、子どもたちが食を通して日本の文化に触れられるよう、給食にも重陽の節句の要素を取り入れてみました。
菊の花を浮かべた梅シロップには、食用菊を使用し、見た目にも華やかで季節感を感じることができました。子どもたちも「お花が入ってる!」などと興味津々で、いろいろな感想を話してくれました。
これからも、行事食や旬の食材を取り入れながら、楽しく・美味しく・健康的な給食づくりを心がけていき



今月の食材『かぼちゃ』

10月は、栄養たっぷりの「南瓜（かぼちゃ）」が旬を迎える季節です。南瓜には、風邪予防に役立つビタミンAや、元気な体をつくるビタミンCが豊富に含まれています。甘みが増してホクホクとした食感になるこの時期の南瓜は、子どもたちにも大人気！
給食では、南瓜の煮物やポタージュスープ、サラダ、シチュー、かぼちゃプリンなど、さまざまなメニューで登場します。季節の味を楽しみながら、元気いっぱい過ごしましょう。

食欲の秋

秋といえば食欲の秋ですね！秋が旬の食べ物はおいしいだけではなく、栄養も豊富にあります。
旬の食材の効能効果、選び方のポイントを紹介します。美味しい旬の食材を食べて秋の味覚を楽しみましょう。

効能・効果

選び方のポイント

さつまいも



旬が秋のさつまいもは糖度が高くとても甘いです。
お菓子作りに使うのも良いかと思います。

皮の色が均一で凸凹や傷が少ないもの
大きさがありずっしり重いもの

なし



水分が多く、甘みたっぷりでりんごにはない食感を楽しめます。他の果物に比べて食べられる時期が短いです。

大きくずっしりと重いもの
表面がツルツルしているもの

さんま



秋ごろが一番脂がのっておいしく、血液をサラサラにする効果があります。

目が透き通っているもの 頭から背中にかけて盛り上がっているもの 厚みのあるもの

きのこ



肌の調子を整えます。
免疫力の活性化、疲労回復などの働きを持っています。

軸がしっかりしているもの 黒ずんでいないもの

お箸もてるかな？

お箸は生涯を通して使う身近な食具です。持ち方に変なくせがつく前に、正しい持ち方を教えることが大切です。



1. 箸先から約3分の2のところで、上側にくる箸を鉛筆持ちする
2. 下の箸を親指の付け根にはさみ、中指と薬指の間に入れて固定する
3. 下の箸を親指の付け根でおさえて、上の箸だけを動かす

お箸の練習を食事中にするとときは、スプーンやフォークをテーブルに置いていつでも使えるようにします。
食事の始めにお箸を使い、途中で疲れてきたらスプーンに持ち替えて食べるようにするなど、状況を見ながら併用していきます。急がず、焦らずトレーニングすることが大切です。