社会福祉法人　大和福祉会
大和保育園

きゅうしょくだより

朝晩の冷たい空気に、季節が少しずつ冬へ向かっていることを感じます。肌寒さが増えると、温かい食事がよりおいしく、そして安心できる時間になります。給食では、子どもたちがほっとできるような、心も体も温まる献立を心がけています。

いもほりの季節です！

秋の楽しみのひとつに、保育園での芋ほりがあります。土の中から大きなサツマイモが顔を出すと、子どもたちは「わぁ！」と目を輝かせ、夢中で掘り進めます。自分たちで掘り出したさつまいもは、特別なおいしさと達成感を感じさせてくれます。

給食では、収穫したサツマイモを焼き芋や大学芋にしていただきます。園で育てたものや行事で掘ったものを食べる経験は、食べ物がどのように育ち、どこからやってくるのかを知るきっかけになります。

サツマイモは、やさしい甘さと豊かな栄養で、寒い季節の元気を支えてくれる食材です。炭水化物はエネルギー源となり、食物繊維はおなかの働きを助け、ビタミンCは風邪予防にも役立ちます。こうした栄養をおいしく、楽しく摂れるのも、さつまいもの魅力です✨

これからも、季節の行事と給食を通して、子どもたちが「食べることの楽しさ」と「自然の恵みへの感謝」を感じられるよう、給食を提供していきたいと思います。

秋が旬の食べ物

実りの秋と言われるように、旬を迎える食材が最も多い季節です。秋の旬を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう！

さつまいも
食物繊維が豊富で、お腹にやさしい秋の定番食です。

じゃが芋
ほくほくした食感で、煮物・炒め物・揚げ物など万能に使える根菜です。

きのこ
食物繊維とビタミンDが豊富で、香りと旨味が強い秋の食材です。

リンゴ
甘酸っぱく、ビタミンCや食物繊維が多いです。

柿
ビタミンCが豊富で、甘みが強いです。

ナシ
シャリシャリした食感で、疲れた体を回復してくれます。

おしらせ

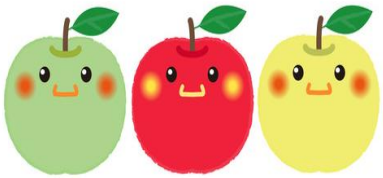
★☆お誕生会は**2日**です☆★

月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

～食育活動～

7(土)・・・つきぐみのリクエスト給食
20(金)・・・つき・もも・さくら組に
食育のお話
（黄・緑の食べ物）

こんだてひょう



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
昼食	2 ☆お誕生会☆ チャーハン 鶏の酢豚風 ブロッコリーと春雨の中華サラダ わかめスープ・果物	3 	4 ほうとう風うどん 茄子と塩昆布和え 果物	5 BBQチキン ヨーグルト和え オニオンスープ	6 煮魚 しらすと小松菜の和え物 大根のかきたま汁	7 ☆つき組親子会食☆ ハンバーグ 野菜の納豆和え コーンスープ 果物(リンゴ)
おやつ	牛乳 南瓜のケーキ		牛乳 フライドポテト	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 果物	牛乳 お菓子
昼食	9 麻婆豆腐 えのきの中華サラダ 果物	10 白身魚のコーンマヨネーズ 南瓜サラダ ペイザンヌスープ	11 松風焼 きつね和え 麩とわかめのすまし汁	12 ポークビーンズ 卵サラダ 果物	13 鯖のミルク味噌煮 野菜の海苔酢和え もずくスープ	14 ツナじゃが 和風サラダ 果物
おやつ	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 焼き芋	牛乳 金時豆煮・クッキー	牛乳 味噌バターおにぎり	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 お菓子
昼食	16 鯖の胡麻ソース ひじきのハリハリ 和風サラダ 豆乳味噌汁	17 正油おでん ほうれん草と しめじのお浸し 果物	18 ちゃんぽん しらす入り酢の物 果物	19 コンソメレモンチキン 大豆サラダ ミネストローネ	20 ☆食育☆ 魚のカレーソース マカロニサラダ 南瓜スープ	21 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ 果物
おやつ	牛乳 ヨーグルトスコーン	牛乳 ポップコーン	牛乳 お好み焼き	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコンチーズ蒸しパン	牛乳 お菓子
昼食	23 	24 くす玉蒸し シルバーサラダ ニラ玉スープ	25 五目厚焼き玉子 ささみと胡瓜の 味噌マヨ和え きのこのすまし汁	26 きのこたっぷり ハヤシライス ポパイサラダ 果物	27 八宝菜 三色ナムル 果物	28 豚肉と厚揚げの味噌煮 胡麻酢和え 味付け海苔
おやつ		牛乳 ジャムサンド	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 大学芋	牛乳 お麩のラスク	牛乳 お菓子
昼食	30 カリビアンスパゲティ コーススロー 果物					
おやつ	牛乳 チーズサブレ					