



おおきくなーれ

☆旬の食材を使った
献立の紹介☆

かぼちゃ



保育園では、かぼちゃの煮物、
南瓜の米粉ケーキ、パンプキン
パイにして出しました。
かぼちゃは栄養がたっぷり！特
にβカロチンが豊富に含まれて
いて、皮膚や粘膜を保護してく
れるので風邪予防に役立ちます。

さんま



さんまの蒲焼にして出しました。
11月にはさんまのつみれ汁を出
す予定です。さんまはEPAやDHA
が豊富に含まれていて、血液を
サラサラにしてくれます。良質な
たんぱく質やビタミンA、カルシウ
ムもたっぷり含まれています。



栗

保育園の栗ごはんは、栗の甘露煮を
小さく切って、薄く塩味に炊いたごは
んに混ぜ込みます。小さい粒の中に栄養
素がギュッと入っていて、秋に食べたい
食材の一つですね。



おやつ 新メニュー

10月は他の保育園から教えてもらった人
気おやつもいくつか取り入れてみました。カ
レーポテトフライ、ゆかりパスタ、じゃこ菜ご
はん、南瓜の米粉ケーキ、ひじきトースト、
人参サンドイッチです。不思議な組み合わせ
のように感じるものもありましたが、子ども達
はたくさん食べてくれました！



芋煮会

ひまわり・さくら組さんは大根や人参、葱を
切ってもらい、ちゅうりっぷ組さんにはしめじ
やまいたけ、白菜、こんにゃくをちぎってもら
いました。年に1度だけ登場する巨大鍋に、
他にも豚肉、豆腐、里芋、ごぼうを投入し、
みそを溶かし入れて完成！自分で握ったお
にぎりと一緒に、青空の下でいただきます！
とっても美味しく食べることができました。



楓の木がお椀になって 帰ってきたよ！

旧園舎にあった楓の木をお椀にしてもらい
ました！大きなお椀と小さなお椀の2種類で
す。大きなお椀はうどん用としてひまわり組
中心で使い、小さいお椀は3才以上児さんで
みそ汁用に使う予定です。サンプル
ケースにも飾るので、ぜひ見ていってくださ
いね！



お弁当の日

お弁当の日は、子どもたちが本当に嬉し
そうにしています！嬉しい気持ちが抑えきれず、
つつい大声を出してしまったり、廊下を走り
まわったりして先生に注意されている子ども
も、、、お弁当も、とっても嬉しそうに見せて
くれます。「お母さんすごいでしょ」「お母さん
作ってくれたの」と口々に教えてくれて大盛り
上がりな子ども達でした。

