



おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園 仙台保育園
給食だより
令和7年9月号



秋を楽しもう！！



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びたこどもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、こども達の食欲が増していくでしょう。

夏よ さようなら～！

暑い日が続いていますが保育園では8月末にはプール納会を行い、いよいよ秋を迎えます。給食でも過ぎ行く夏の思い出に「フルーツポンチ」を食べました。「もうすぐ夏も終わるんだよ～」と声をかけると「早いね～」というひまわり組さんの声。「でもこれから秋になるから、秋にはもっとたくさんおいしい物が食べられるよ」というと「りんごとか？」「りんご好き」「りんごは冬じゃない？」などで話が盛り上がりしました。夏の果物を使ったフルーツポンチはまた来年。秋は芋煮汁や焼き芋など秋を感じるメニューが盛りだくさんです。



ひまわり組・さくら組用の
すいかの器入りポンチ



ちゅうりっぷ組用の
メロンの器入りポンチ

9月1日は防災の日です

園では毎月こどもたちと一緒に防災訓練を行っています。台風や火災、地震、竜巻など様々な状況を想定しての訓練をこども達と一緒にやっていて、時には備蓄を使用した給食も提供しています。ご家庭でも備蓄の見直しなどこの機会に行ってみてはいかがでしょうか。



旬の野菜

◎きのこ類

きのこ類には植物由来のビタミンDが豊富に含まれます。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあるので、不足すると「くる病、骨軟化症、骨粗しょう症」といった病気の原因になります。

乳幼児期にはあまり好まれません、うま味取り入れたい食材です。ビタミンDのほかにビタミンB群、カリウム、食物繊維も豊富でうま味成分も多い食材です。



◎さつまいも

食物繊維とビタミンC が豊富。

切ると出てくる白い液はヤラピンという樹脂の一種。

腸の動きをよくする効果があるので食物繊維とダブルで

腸をきれいにし、便秘改善に効きます。皮の近くにはポリフェノールがたっぷり。できれば皮ごと食べるのがおすすめです。



以上児クッキング活動

～夏野菜カレークッキング～

8月28日カレーのクッキングを行いました。包丁で切ったり手でちぎったり、型抜きしたり……とそれぞれの月齢に合わせた活動を行いました。カレーはもちろん、ちゅうりっぷ組が作った「たたききゅうり」は一生懸命フリフリして作ってくれたドレッシングもおいしく、大成功でした。

おいしかったね



10月から【お弁当の日】を再開します

夏の間お休みしていた【お弁当の日】を再開します。10月からはたんぼ組もお弁当になります。詳しいお知らせは『おおきくなーれ 4月号』および各クラスの掲示をご覧ください。(すみれ・すずらん組は給食が出ます)

また衛生面を考慮してお休みしていたサンプルケースの展示も10月から再開します。

