



給食だより



2026年10月1日

港区志田町保育室

シャキッとした梨を「おいしいね!」とパクパク食べる子どもたちの姿に、秋の訪れを感じる季節となりました。お店や食卓にも、新米やお芋、きのこ類、果物といったおいしい秋の食べ物が並んでいます。おいしいものをたくさん食べ、規則正しい生活を心がけ、体調を整えていきましょう。



実りの秋



日本では10月にその年初めて収穫されたお米を神様に捧げて感謝する「かんなめさい神嘗祭」や、秋の収穫をお祝いする「じゅうさんや十三夜」という月見の行事が行われてきました。私たちが毎日の食事で口にする「いただきます」という言葉には、食材となった「命」や作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちが込められています。給食でも、秋の味覚を取り入れていきます。ご家庭でも、「このお芋、甘くて美味しいね」など、食卓での会話を通して、食べる喜びや感謝を共有してみたいと思います。



食育活動報告 野菜の断面を見てみよう

ちゅうりっぷ組(2歳児)では「やさいのおなか」という絵本を読み、そのあと実際に野菜の断面を見ながら「何の野菜かな〜?」とクイズをしてみました。人参や玉ねぎなど身近な野菜が登場すると、元気に「にんじん!」「たまねぎ!」と名前を当ててくれたり、少し恥ずかしそうにしながらも積極的に参加してくれる姿がみられました。観察した後は、野菜スタンプをして切り口の模様や、感触、匂いなど五感を使って楽しみました。これからも季節の野菜を紹介したり、食事での会話から親しみを持ってもらいたいと思っています。

10月に入り、日照時間が短くなると「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が減り、「気分がすっきりしない」「集中力が続かない」といった、変化が起こりやすくなります。今回はセロトニンの材料となる「トリプトファン」や、気持ちの安定にも関わる「ビタミンD」が摂れる給食レシピをご紹介します!



豚肉のしぐれ煮【材料】(4人分)

豚もも肉	180g
ごぼう	40g(縦半分の斜めに切り水にさらす)
しめじ	20g(1cmに切る)
油	小さじ1
醤油	小さじ1
三温糖(砂糖)	小さじ1/3
生姜	1g
だし汁	50ml



- ① 豚肉を油で炒める。
- ② 色が変わったらごぼう、しめじを加えてさらに炒める。
- ③ だし汁と調味料を加えて汁けがなくなるまで煮てできあがり