



給食だより

2026年 9月

辰巳第二保育園

給食室

9月は暦の上では夏から秋に移り変わる月ですが、まだまだ残暑で汗ばむ日がしばらく続きそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので栄養をしっかり摂っていきましょう。給食にも秋の食材を取り入れ、秋を感じられるよう美味しい給食作りを頑張ります。また、今月から献立表を配信していますので、食事作りの参考にしてみてください。

「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」

春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくと言われています。美味しくて栄養たっぷりの秋の旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。



お米



きのこ類



れんこん



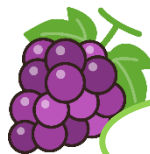
柿



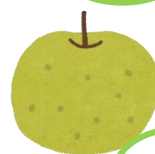
さんま



鮭



ぶどう



梨

食べむらについて

食べむらとは、日によって食事の量が極端に違ったり、前は美味しいと食べていた料理を食べなくなったりすることで乳幼児期の成長過程では見られることです。自我や意思の芽生え、環境・活動量の変化に左右されやすく、保育園では食べるけどお家では食べないとよく聞きます。個人差が大きく、まったくいない子もいます。

食べないからと言って無理強いせず、少しでも食べることができたり、保育園で苦手な物に挑戦できたりしたら褒めてあげましょう。そして生活リズムやおやつの量に気を付け、食事の時間を楽しい雰囲気にしていきましょう。



焼きそば作り

7月にひまわり組の食育で焼きそばを作りました。午前は野菜の下ごしらえでピーラーを使い人参を薄切りにし、他の野菜は力強くちぎってくれました。午後はホットプレートで順番に野菜・麺を炒めて完成させました。

目の前で作ったので、炒める熱さや香りを近くで感じ「いいにおいがする！」「美味しそう！」と言葉でたくさん表現してくれる子どもたち。また、炒める際の力加減やヘラの使い方など始めは難しそうにしていた子もお友だちのやっている姿を見たり、先生の言葉掛けですぐに上手になり、さすがひまわり組さんだなと思いました。

