



給食だより

2026年9月30日発行

ミアヘルサ保育園

ゆらりん白金

高橋香おり



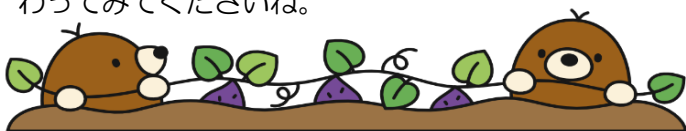
涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。実りの秋、食欲の秋の到来です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

旬の食材！ さつまいも



原産は中米で、日本には中国から伝わりました。主成分はでんぷんで、加熱するとその一部が糖質に変わり、焼きいものようにゆっくり加熱するほど甘さが増します。そのため、電子レンジ調理よりも蒸す、煮る、焼くなどゆっくり加熱していく調理法がおすすめです。おいしいさつまいもの見分け方は、①丸々としていて重みがある、②皮にハリとツヤがある、③表面に傷がなく、蜜が出ているものです。ぜひ意識して選んでみてください。

10月下旬には、4・5歳児で芋掘り遠足がありますね。子ども達は、みんなで力を合わせて掘る楽しさや、自分で収穫した物のおいしさを実感する良い体験になることでしょう。ご家庭でも、収穫したさつまいもをどのように食べるか、お子様と一緒に考えながら味わってみてくださいね。



今月の食育報告

いちご組は初めての食育で寒天に触れました。積極的に触れる子、恐る恐る触れる子と反応は様々でしたが、全員触れることができましたよ。これから食材に触れる機会をたくさん作っていきたいと思います。さくらんぼ組は食具の持ち方についての食育を行っています。三点持ち（バキューン持ち）の練習をし、その後の給食でも正しい持ち方で食べることができていました。幼児組が5月から行ってきた栽培も終わりを迎えるようとしています。長期にわたり、子ども達が率先して水やりなどのお世話をしてくれたおかげで、今年もたくさんの野菜を収穫することができました。収穫の達成感を味わったり、なかなか大きくならない実にもどかしさを感じたりする中で、野菜を育てる大変さを実感するなど、子ども達にとって貴重な経験になったことと思います。今後はきのこの栽培を予定しています。たくさん収穫できるよう、子どもたちと一緒に楽しみながら育てていきたいと思います。

今月のおやつレシピ

じゃがいもの包み揚げ



材料（幼児一人分）

ぎょうざの皮	3枚
豚ひき肉	12g
たまねぎ	8g
ピーマン	4g
じゃがいも	20g
★ケチャップ	2.5g
★カレー粉	0.1g
★塩	0.1
油	適量

作り方

- ①たまねぎ、ピーマンはみじん切り、じゃがいもは適当な大きさに切る。
- ②豚ひき肉、たまねぎを炒める。火が通ったらピーマンも入れて炒める。
じゃがいもは茹でて火を通し、マッシャーなどで潰しておく。
- ③ピーマンに火が通ったら、★を入れて味をつけ、じゃがいもと混ぜ合わせる。
- ④⑤を3等分し、ぎょうざの皮で包む。包み方はお好みでOK！給食ではひだを作らず半分に折り、水溶き小麦粉でしっかりめにくっつけています。
- ⑥170～180度の油で、皮がきつね色になり、カリッとしたら取り出して完成。
※オーブンで揚げ焼きにすることもできます。その際は天板にクッキングシートを敷き、少し多めの油を塗って並べ、200度に余熱したオーブンで10分程度焼き、焼き色がついたら出来上がりです。