11月 給食だより

2026年10月30日発行
ミアヘルサ保育園ゆらりん白金
吉田 香澄

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

きのこに触れました

1歳児クラスはきのこに触れてもらいました。最初は怖がっていた子もいましたが、お手本を見せると興味を持って触っている様子が見られました。手で割いてみたり匂いを嗅いでみたり、給食ではきのこが入ったメニューを食べて五感で秋の旬を感じてもらえたと思います。

また、2～5歳児クラスはしいたけ栽培が始まります。お部屋で子ども達が水やりをして育てていくので、ぜひご家庭でも成長の様子を話題にしていただければと思います。自分たちで育てたしいたけを給食で食べるのは楽しみですね！

旬を迎えている栄養たっぷりのきのこ、これらの活動を通して園でもご家庭でも美味しく食べてもらえたら嬉しいです。



楽しいサツマイモ掘り

りんご組さん、すいか組さんがさつまいも掘りに行きました。みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなどを感じられたと思います。また、葉っぱやつるの様子、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べたと思います。さつまいももさまざまな大きさや形があります。みんなはどんなお芋が掘れたでしょうか？今月の食育は掘ったお芋でスイートポテトをつくります。自分で収穫したもののおいしさは格別です。楽しみですね！

旬の新米と
きのこを使って

きのこの炊き込みご飯

材料（幼児1人前）

・米…30ｇ
・しめじ…3ｇ
・まいたけ…2ｇ
・にんじん…3ｇ
・油揚げ…2ｇ
・いんげん…1ｇ
・しょうゆ…1ｇ
・塩…0.1ｇ
・鰹、昆布だし…40ｃｃ

レシピ

① 米を研いでお釜に入れ、だし汁に浸水させておく。
② しめじ、まいたけ、にんじん、油揚げ、いんげんを細かく刻んでおく。
③ ①にしょうゆ、塩を加え混ぜ、上に②を乗せ炊飯する。
④ 炊けたら具を混ぜ込むように混ぜて出来上がり。