



給食だより

2026年8月31日発行
ミアヘルサ保育園ゆらいん白金
五十嵐友菜

天高く馬肥ゆる秋というように、すかずかしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・フドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。



柿を食べると医者いらす！？

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。またビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和え物にもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



食育報告

夏のイベントとして、すいか割りを行いました。一人一人順番に行い、大きなすいかに悪戦苦闘していました。自分たちで割ったすいかは、また違った美味しさがあったようです。

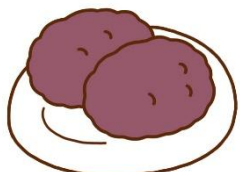
乳児クラスでは野菜スタンプを行いました。普段食べているお野菜は小さく切られています。野菜の断面にみんな興味深々！いろいろなお野菜たちを思い思いに紙いっばいにスタンプを押すことができました。

幼児クラスが栽培している野菜たちも順調に育ち、採れた野菜を給食に提供すると喜んで食べている姿がみられていますよ♪



お彼岸のおはぎ

甘くておいしいおはぎですが、昔は砂糖が貴重だったため、おはぎを作ってお供えすることでご先祖さまに感謝の気持ちを伝えたといわれています。おはぎは、ほたもちともいいますが、おはぎは「ハギ」で秋の花、ほたちは「ボタン」で春の花。季節で呼び方が違います。



ビール風ゼリー

材料(幼児1人分)

★りんごジュース	100g
★砂糖	3g
★アガー	3g
☆カルピス	5g
☆水	25g
☆アガー	0.7g

★りんごゼリー(ビール)

- ①鍋に砂糖とアガーを入れよく混ぜ、りんごジュースを加え加熱する。
 - ②粗熱を取り、カップなどに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ☆ビールの泡の部分
- ①鍋に水とカルピスを入れよく加熱し、粗熱が取れたらカルピスを入れる。
 - ②泡だて器などでよく混ぜ、泡を作ってから冷蔵庫で冷やす。
 - ③★の上に☆をのせ、完成！

夏まつりメニューで
提供しました！