



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高輪
栄養士 関根凜生

カラッとした空気が心地よい季節、過ごしやすい秋が来ましたね。10月は行事食がたくさんあります。実りの秋、旬の食材をたくさん取り入れ、食欲の秋を楽しんでもらえるような給食を提供していきます♪

10/21 お誕生日会

〈おひる〉

さつまいもごはん
れんこんハンバーグ
きのこのマリネ
チンゲン菜のみそ汁
果物

〈おやつ〉

おからドーナツ

10/28 ハロウィン集会

〈おひる〉

ピラフ
クリームシチュー
かぼちゃサラダ
果物

〈おやつ〉

かぼちゃプリン

旬の食材が盛りだくさんなメニュー！
栄養価が高く、味が濃くて美味しいものばかり。普段よりも価格が安くなるので、手に入りやすくなります♪
食育でも秋の食材について触れているので、子どもたちとスーパーで買い物したり、お家でお料理のお手伝いをしてもらうのもいいですね！



～おいしい新米を味わおう！～

朝晩の涼しさとともに、新米の季節がやってきました。新米とはその年の秋までに精米・包装されたお米のこと。水分を多く含んでいるため、つやつやで粘り気があり、口いっぱい甘みが広がるのが特徴です。

～新米を炊く時のコツ～

★優しく研ぐ

→新米は米粒がやわらかいので、砕けないようにやさしく研ぎましょう。

★お水をいつもより少し少なめに炊く

→新米は水分量が豊富です。お家で炊くときは、いつもよりほんの少しお水を少なめにとすると、お米の粒がしっかり立って、よりおいしく炊き上がります。ぜひ試してみてください！



子どもたちには五感を使って秋の味覚を楽しんでほしいと思っています。「いつもよりピカピカしているね」「甘くておいしいね」など、お家でも新米を話題にしてみてください♪

9月10日

目の愛護デー 目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を日頃から食事に取り入れて目を大切にしましょう！
ビタミン類のほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

●ビタミンA→目の乾燥を防ぎ、働きをよくする。

(緑黄色野菜・レバー・バター 等)

●ビタミンB1→目の神経の働きを正常にする。

(レバー・豚肉・ウナギ・麦 等)

●ビタミンC→目の充血を防ぐ。

(緑黄色野菜・果物・さつまいも 等)



★人気のメニュー紹介★

子どもたちに人気の給食メニューを紹介します！ぜひご家庭の献立の参考にしてみてください♪詳しい作り方は入口玄関の給食サンプルが置いてある場所に紙媒体でおいておくのでよかったですらお手にとってご覧ください。

9月のおやつより 〈しゅうまい〉

1つ1つ包むことはせず、丸めた肉だねの上に皮をかぶせ、蒸し焼きにしました。しっかりと味で子どもたちに人気のおやつでした。ごはんのおかずにもピッタリなので、ぜひご家庭でも作ってみてください！



※暑さが和らいできたので10月から給食のサンプルを写真掲示から現物展示に変更しています。