



給食だより

2025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

日中は過ごしやすく、澄んだ空気が心地よい時期になってきましたね。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♪



10/6 お月見集会

〈おひる〉

ごはん

鶏肉の照り焼き

人参サラダ

キャベツのみそ汁

果物

〈おやつ〉

お月見ようかん



10/15 お誕生日会

〈おひる〉

きのこごはん

チキンカツ

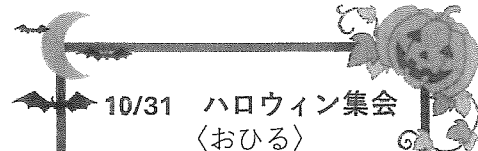
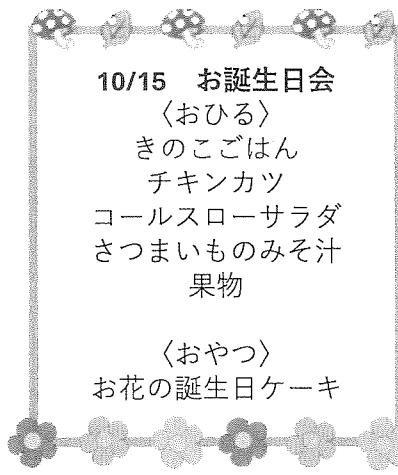
コールスローサラダ

さつまいものみそ汁

果物

〈おやつ〉

お花の誕生日ケーキ



10/31 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〉

ハロウィンクッキー



～9月の食育の様子～

ちゅうりっぷ組は「きのこ割り」をしました。手先を器用に動かして上手に割くことができました。ゆり組は自分たちでおやつの「さつまいもスティック」の味付けと盛り付けをしました。さつまいもと砂糖の入った袋を上手に振ってお皿に盛りました。ひまわり組は旬の食べ物クイズを行いました。少し難しいクイズにも答えることができ、さすがひまわり組さんですね！さくら組は来月のみそ汁作りに向けてピーラー練習を行いました。立ち方や持ち方、使い方などの説明を聞いて真剣に取り組む姿が見られました。来月のみそ汁作りが楽しみです♪



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。健康のために日々の食事から目に良い食材を取り入れ、目を大切にしていきましょう！目の健康を保つためにビタミンAが活躍します！

ビタミンAの働き…

→目の働きを良くする、粘膜を強くする、肌を健康に保つ等。

ビタミンAが足りなくなると…

→暗いところで目が見えにくくなる、風邪をひきやすくなる、肌がカサカサになる等。

ビタミンAが多い食べ物は…

→レバー、牛乳、卵、うなぎ、かぼちゃ、人参、ほうれん草などの緑黄色野菜等。

積極的に摂って目の健康を意識していきましょう！

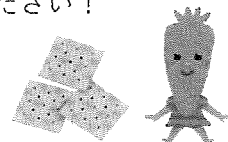
★人気のメニュー紹介★

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手に取ってみてください！

8月のおやつより、

〈にんじんクラッカー〉

やさしい人参の甘みと硬すぎないサクツとした食感で人気のおやつでした。にんじんだけではなく、かぼちゃ、ほうれん草など、他の野菜を入れてみたり、棒状にして焼いても食べやすそうですね♪



10月の献立にもビタミンAが多く含まれている食材がたくさん！