



給食だより

2025年10月31日発行
ミアヘルサ保育園ゆらりん高輪
栄養士 加藤 桃子

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。気温や湿度が低くなるこの時期は、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって体調を崩しやすくなります。睡眠をしっかりとり、バランスの良い食事を心がけ寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り切りましょう。

今月の誕生日メニュー

<おひる>

きのこ型ごはん

<おやつ>

どんぐりクッキー

鮭のみそマヨ焼き

ブロッコリーと人参のサラダ

コンソメスープ

今月の誕生日メニューは、ごはんはかわいいきのこ型にし、主菜では秋の旬である鮭を使います。
またおやつでは、どんぐりクッキーを作ります。子どもたちに喜んでもらえるように心を込めて作ります！

～10月の食育の様子～

たんぽぽ組では、旬のさつま芋に触れました。土付きのさつま芋を水で洗い、芋の紫色が出てくると嬉しそうに教えてくれました。ちゅうりっぷ組では、春夏に続き、秋の食材のシルエットクイズを行いました。子どもたちも分かる食材が増えてきて、楽しそうに答えてくれました！ゆり組では大学芋のクッキングを行いました。自分で味をつけて上手に盛り付けできており、みんな楽しそうに参加していました。ひまわり組では、三色食品群について学びました。食育後は、給食に入っている食べ物にどんな力があるのか考えながら食事する様子が見られるようになりました。さくら組では、今年の2月から仕込んだみそでみそ汁作りをしました。使う食材を自分たちで選んだり、ピーラーの練習をしたりして準備をして美味しいみそ汁を作ることが出来ました。

11月24日は、和食の日

「日本人の伝統的な食文化について、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」です。

「和食の一汁三菜」とは

日本人の主食である“ご飯”に“汁物”と3つの“菜(おかず)”を組み合わせた献立です。

11月24日はご家族で食卓を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

★人気メニュー紹介★

子どもたちに人気のメニューを紹介いたします！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、入り口玄関の給食サンプルが置いてある場所に紙媒体で置いておきますのでよろしければ手に取ってみてください！

9月のおやつより

<かりかりしらすおにぎり>

かりかりしたしらすとごま油の風味で人気のおやつでした。材料もシンプルなので、とても作りやすいと思います♪