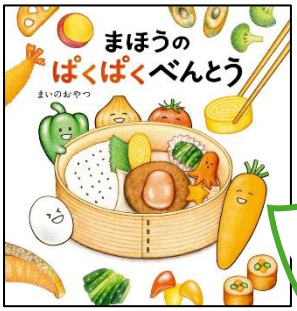
11月 給食だより

ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント
2026年11月　栄養士　宮

木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる頃となりました。先月までは、気温も高い日が多く見られましたが、季節も冬に近づき、段々と寒さを感じるようになりましたね。温かい料理で体を温めて、元気に過ごしていきましょう。

日々の料理というと、みなさんのご家庭では、どのようにメニューを考えているのでしょうか。園では、子どもたちから、「食べてみたい」、「もう一度食べたい」料理をたくさんリクエストされます。献立に入れることで、その日の食べる楽しみや喜びを感じる子どもたちの姿を見て、今後も引き続き、給食からの“食育”にも力を入れていきたいと思います。



わくわく！リクエストメニュー！

9日の献立は、**いるか組さんのリクエストメニュー**となっています。きっかけは、**『まほうのぱくぱくべんとう』**の絵本。料理のページを見て「どれ食べる？」と保育士とのやり取りをよくしていたようです。その中で、「本当に食べてみたい」と、調理員に絵本を見せながら熱弁してくれました。メニューは、『きのこたっぷりいもごはん』、『鮭の包み焼き』、『かぼちゃの煮物』、『豆腐となめこのみそ汁』の４品です。

８月には、くじら組さんのリクエストメニューを入れました。子どもたちからの「食べてみたい」気持ちを大切に、子どもたちが喜ぶ献立作りや、クッキングを考えていきます。

≪食育イベントのお知らせ≫

11/6（金）

食育出前授業

昨年度も行った『食育出前授業』を今年度も実施することが決まりました。【はいチーズ！ベジ】さんによる食育プログラムで、「五感で楽しむ」、「作り手を身近に感じる」ことをねらいに外部の先生が授業を行ってくれます。当日は、３－５歳児クラスが参加予定です。内容は、「①野菜に触ってみよう」「②畑のお野菜を知ろう」の約1時間となっています。

12/17（木）

今年度は！

みかん狩り

「とうもろこし狩り」に続き、今年度は「みかん狩り」体験も行います。『いどう果樹園』さんが行っている果物狩りには、毎年行ってきたいちごだけではなく、さくらんぼやマンゴーなどもあります。その中で、安全性と、子どもたちから好まれていることや、身近な存在であるという点から、「みかん」になっています。いちごだけではなく、様々な果物の成り立ちについて本物を見て学び、収穫から食べる経験を通して、新たな視点から「食」を育むことに繋がるようにしていきたいと考えています。

家で郷土料理！？

『いもべら風あずき(高知県)』

保育園で使用しているあずき缶→



『いもべらあずき』は本来、干し芋を使ったレシピになりますが、今回は、さつまいもを使用しています。ご家庭でもぜひ、郷土料理を味わってみてください！

≪材料≫
- さつまいも：Sサイズ１本(150g)
- あずき缶：大さじ2(40～45g)
- 砂糖：大さじ1(9g)

≪作り方≫
①さつまいもを適当な大きさに切り、水にさらし、あく抜きをする
②①を鍋でやわらかくなるまで茹でる
③ザルにあげ、ボウルに入れたら、粒が少し残るぐらいまでつぶす
④あずきと砂糖を加え、よく混ぜたら完成！