



給食だより

ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント
2025年9月 栄養士 宮

まだまだ暑い日が続いていますが、段々と『秋』を感じられることも多くなってきましたね。スーパーでは、梨やぶどうを見かけるようになり、サンマも出回り始めています。食事から『秋』を感じられるよう、旬の食材を使った献立で、秋の味覚を堪能できるようにしていきたいと思います。9月の旬の野菜は、なす・さといも・さつまいも・かぼちゃ・れんこんなどがあります。ご家庭でも、料理の一品に加え、おいしい旬の野菜を味わってみてください。

これがなくては夏は終われない、、、

夏の大イベント！スイカ割り



スイカ割り見学をする
ドキドキの
0～2歳児クラスさん♡



【3・4・5歳児】

昨年度は見学だったかもめ組の子どもたちも、今年度は参加できるということで気合十分。いるか・くじら組さんは、「自分が割るぞ」と意気込み、一振りがとても力強かったです。「がんばれ」や「左だよ」、「そこ」とみんなで声を出し、盛り上がりを見せたイベントになりました。



ぼくがわる！

パカッ

【0・1・2歳児】

大きいスイカを触ってもらいました。それぞれのクラスで違った反応が見られていましたよ。大きいスイカを見て、不思議そうにしたり、叩いてみたり、らっこ組さんでは、先生と一緒に持ってみることもしました。大きいスイカに大興奮の子どもたちでした。



2025年の 中秋の名月は？

例年9月のイメージですが、今年は、**10月6日**になります。それに合わせ、行事食も10月に提供予定です。お月見行事に合わせ、食育活動を行っていきます。お楽しみに♪

実りの秋、新米がおいしい季節となりました。米は日本人の主食であり、私たちの食生活を支えています。ところが、昨年からその価格が高騰し、安心できると考えられてきた状況が揺らいでいます。

保育園の給食も、そのような状況下で、お米の仕入れも難しい時期もありました。しかし、お米の美味しさや日本の伝統食を子どもたちに伝えていくためにも、パンや麺の日を増やすのではなく、引き続き、お米を中心とした献立を立てるようになっています。また、お米がよりおいしく感じられるようなおかずも考えながら、子どもたちにお米を身近に感じ、おいしく食べられる機会をこれからも大切にしていきます。

献立への思い

米の大切さ、



8月子どもたちからも人気の副菜！

「かぼちゃのごまきなこ和え」

材料(幼児3人前)

- ・かぼちゃ:150g(1/12玉)
- ・だし汁:32g(大さじ2)
- ・しょうゆ:3g(小さじ1/2)
- ・砂糖:3g(小さじ1)
- ・きなこ:6g(小さじ2)
- ・すりごま:6g(小さじ1強)

作り方

- ① かぼちゃを少し大きいコロコロサイズに切る
- ② 鍋にだし汁(水でも可)、しょうゆ、砂糖、を入れ、煮立たせる
- ③ ②に①を入れ、かぼちゃをやわらかくなるまで煮ていく
- ④ 汁気を飛ばし、きな粉とすりごまを加え、さっくり混ぜ合わせたら完成



旬のかぼちゃを使った副菜になります！すりごまやきな粉を使うことで、鉄分やカルシウムも一緒に取れるため、ご家庭でもぜひ、試してみてください！