



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9月 調理師：遠藤

夏の強い日差しも、日が落ちるのが早くなり、だんだん暑さが和らいできました。少しずつ、秋が近づいてきましたね。夏の暑さで身体がお疲れ気味ですが、子ども達の元気な声や笑顔で保育園全体が元気になっています。秋が旬の食材は、疲労回復や免疫力向上と今の時期に、身体が必要としている栄養が、たくさん入っていますので、積極的に取り入れたいですね。保育園でも、きのこやかぼちゃ、さつまいもなどの旬な食材を取り入れた秋らしい献立にしています。

「こ食」から



小食

食べる量が少ないこと

子食

子どもだけで食べること

固食

決まったものだけを食すること

孤食

ひとりで食すること

個食

家族と一緒に食べるが、それぞれが好きなものを食すること

粉食

パンや麺など粉から作られたものばかり食すること

濃食

濃い味付けのものばかり食すること



「共食」へ



～共食のメリット～

★食事のマナーや、食への関心・感謝の心を育む場にもなります

健康的な食生活

野菜や果物など多様な食材を食べ健康的な食品摂取が多いです

心の健康とコミュニケーション

朝の疲労感や体の不調が少なく、またストレスが少ないことが多いです。

規則正しい食生活や生活リズム

食事の時間が規則正しく、起床時間や就寝時間も早いことが多いです。

『こ食』は、単に食べ方の問題ではなく、健康・人間性・社会性に影響する食習慣です。食事は大切なコミュニケーションタイムになるので、家族で食卓を囲んで、楽しい時間を過ごし豊かな食経験を増やしていきましょう。

参照/一般財団法人 日本 educe 食育総合研究所 <https://www.educe¥shokuiku.jp>

ハンバーガー

材料(大人2人+幼児1人)

バーガーパン :300g(5個)
(食パンやロールパンの代替え OK)

豚ひき肉 :190g(小パック1個)
木綿豆腐 :95g(3個入りの2/3 個)
たまねぎ :50g(1/4 個)
にんにく :1g(小さじ1/2)
パン粉 :15g(大さじ5)
塩 :0.5g(少々)
油 :10g(小さじ2)
レタス :32g(1枚)
トマト :32g(スライス2枚)

＜たれ＞
マヨネーズ :10g(小さじ2強)
ケチャップ :5g(小さじ1)
中濃ソース :4g(小さじ1弱)
砂糖 :5g(小さじ1)
すりごま :7g(大さじ1)



作り方

- ①バーガーパンを横半分に切る
- ②★の材料を混ぜ平丸に成形し、油をひき焼く
- ③レタスとトマトは食べやすい大きさに切る
(保育園ではトマトの皮むき、レタスをそれぞれ加熱しています)
- ④たれの調味料を合わせる
- ⑤パンに全ての材料をはさみ、完成！

ハンバーグを市販品に代替したり、
手軽に試してみてくださいね！

8月に保育園でも提供した人気給食です！

4. 5歳児は自分で具材をはさみ、ハンバーガーを完成させました！
ご家庭でも楽しみながら作ってみてください。