

10月

# 食育だより

令和7年10月1日  
常念寺保育園

日中も過ごしやすい日が多くなり、秋らしくなってきましたね。暑すぎず、寒すぎず、丁度よい今の時期は、食欲も増してさらに食べ物がおいしく食べられそうです。秋が旬の食材も、さつまいもやきのこ、鯖、秋刀魚、柿、りんごなど、たくさん出てきていますね。給食でも秋の味覚をたくさん献立に取り入れているので、旬を味わいながら食べてもらえたらと思います。



**\* 自然の恵りに感謝して楽しく食べましょう！**

野菜の収穫を通して、自然の恵みに感謝する気持ちを持ち、旬の食材に触れ、美味しくいただきます！

## 旬の野菜と果物、見分け方のコツ

### 《カボチャ》

お肌に優しい栄養素がたっぷり!!  
「かぼちゃのクリーム煮」  
「パンプキンカレー」に変身して給食に登場します。

「丸ごと」と「カット」では見分け方が違うよ



果肉が肉厚で、色が濃く、種がふっくらしている



皮の色、ヘタの乾燥具合、重みや形を見よう

よく見よう!

### 《リンゴ》

カリウムや食物繊維が多く含まれ、ビタミン類も含まれます。そのため欧米では1日1個のりんごが医者を遠ざけると言われるほど。デザートだけではなく「鶏肉のリンゴソースがけ」「白菜とハムのサラダ」でも登場します。



軸が太い!



シシヤリ

全体的に赤く、おしりは黄色い!(緑色だと酸味が強い)



引用文献  
スーパーのエキスパート店員が教える  
おいしい野菜まるみえ図鑑

食育コーナーに置いてあるので、ぜひ手に取って見てみてください!

## 【一部アレルギーフリー商品使用について】

今月より、食物アレルギー8品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)不使用の【マヨネーズ】を園児全員で使用することになりました。



8月より、食物アレルギー対応としてハム・ベーコン・ウインナーをアレルギーフリー商品に変更したことで、みんなで食べられる喜びの声も聞こえてきています。

これからもメニューや食材を工夫していきたいと思ひます。



園で育ったスイカをまつくみが収穫。スイカ割りをしました! さくらくみ、ばらくみの応援もあり大盛り上がりでした😊



## レシピ

## 《鮭のちゃんちゃん焼き》

★旬の鮭を使って野菜も摂れる魚料理はいかがですか?

### ●作り方

- ① 鮭に塩コショウを振る。Aを混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、人参は長さ3cmの短冊切り、ピーマン千切り、えのきは3等分の長さに切る。えのき以外をさっと湯通しする。
- ③ ボウルに②とAの合わせ調味料を入れて混ぜる。
- ④ アルミカップに油をひいて鮭をのせ、上に③とバターものせて200℃のオーブンで魚に火が通るまで焼く。

### ●材料 4人分

- ・鮭 40g 4切れ
- ・塩コショウ 適量
- ・キャベツ 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・人参 20g
- ・ピーマン 10g
- ・えのき 20g
- ・みそ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1強
- ・みりん 小さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・バター 適量

A

1人分 エネルギー 82Kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.4g