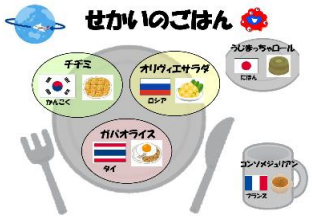
給食だより

2025年10月号　日東保育園

まだまだ昼間は暑いですが、朝晩は秋らしい季節になってきました。
秋はたくさんの農作物が収穫され『実りの秋』『食欲の秋』などと
言われています。１日の気温差も激しいので手洗い・うがいをこまめにして
体調管理に気をつけましょう。

【10月9日(木) 万博給食】
この日は世界のいろいろな国の料理が集まった給食を食べました。
国旗や国の名前が描かれたカラフルなプレートを見て「フランスのジュリアンスープだ！」
「この国は地球儀でみた～」「チヂミ食べた事ある！」「ガパオライスはタイでしょ！」と
それぞれの料理の味や発見を楽しんでいました。食を通して色々な国の文化や味に触れ
給食をきっかけに世界へ関心が少し広がった感じでした。



旬の食材　さつまいも

今年もさつまいもの美味しい季節がやってきました。
保育園では10月29日(水)にいも掘りを行う予定です。
焼き芋、お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。
ホクホクと甘く子ども達にも人気があります。保育園の献立に
さつまいも蒸しパン、さつまいも御飯、さつまいもと豚肉の甘辛炒めなどに
登場します。収穫直後は甘くないので１週間から２週間常温で保存すると
甘みが増します。さつまいもには食物繊維がたっぷり含まれているので便秘予防や
β-カロチンビタミンC、ビタミンEが含まれているので、食物繊維が発がん物質を
体外に排出するのに効果的です。

☆美味しいさつまいもの見分け方☆

表面のくぼみが浅くて
少なくなめらかなもの

ずっしりと重みがあるもの

皮の赤紫色が鮮やかでツヤの
あるもの

全体の形がふっくらとした円柱状で真ん中が太く
両端に向かって細くなっているもの

食べることは楽しい！

猛暑の夏が終わり秋らしい季節になってきました。秋といえば
食欲の秋！さまざまな食材に出会い「食べることは楽しい」と感じ
子供と一緒に食事を楽しみながら食べる力を育ててくださいね。

視覚　目で見る
子供は始めての食べ物を避ける傾向があるので、何がはいってるかな？
と声をかけてみてください。

嗅覚　鼻で嗅ぐ
香りは食事が始まる合図のようなものです。においをかぐと急に食欲が
わきます。だしや炊き立てご飯は安心感につながります。

触覚　手や口で触れる
成長にあわせた硬さ、大きさ、触感にする事が大事です。食事をいやがった
時は味ではなくつぶしたりして食べれることがあります。

聴覚　耳で聞く
食べた時に耳に響く音もおいしさの要素のひとつです。大人の声掛けも
楽しく食べるために大切なことです。

味覚　味わう
人は生まれた時から甘みを好みます。酸味や苦味は敬遠しがちです。
少しずつ繰り返し食べなれることが大切です。

楽しい体験で
五感を
育ててね！

『きのこのスープ』レシピ

材　料（4人分）

水	800cc
しいたけ	50ｇ
えのきたけ	50ｇ
しめじ	50ｇ
まいたけ	50ｇ
玉ねぎ	1/2玉
にんじん	1/3本
ベーコン細切り	50ｇ
ブイヨンまたはコンソメ	適量
食塩	適量

①きのこ類を1/2から1/3の長さに切る。
　玉ねぎを細切り、にんじんをいちょう
　切りにする。
②玉ねぎ、にんじんを炒め、火が通ったら
　水、きのこ類、ベーコンを入れて煮る。
③きのこが煮えたらコンソメ、食塩で
　調味する。

保育園の人気メニューの一つです。きのこ類にはうま味成分であるグアニル酸が
含まれています。苦手な野菜もきのこのうま味成分で美味しく食べれます。
まいたけにはビタミンDが豊富に含まれておりカルシウムの吸収を助け
骨や歯を丈夫にしてくれるので、成長期の子どもに欠かせません。
また食物繊維も豊富でスープに溶け出すので効率よく摂取できます。
きのこの美味しい時期です！是非作ってみてくださいね。