



10月の給食だよ！



令和8年9月29日
社会福祉法人 見真会
明光保育園
栄養士 田川、濱田
調理師 藤本

朝夕の涼しさに秋の深まりを感じられるようになってきました。

秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」です。心地よい季節で身体を動かしたり、文学に親しんだり、山海の豊富な幸に恵まれて食欲もアップします。



旬の食材をたくさん美味しく食べて、毎日を健康に過ごしていきましょう



10月の献立は、「秋の実りを楽しもう」をテーマに、旬を迎える秋刀魚、鮭、さつまいも、きのこ、柿、栗など秋の食材を献立にたくさん取り入れました。

今が旬のもので作った料理を知り、味や香り、色など変化や違いを感じながら、夏から秋への季節の移ろいととも、食べることへの興味や関心、意欲を育んでいきます。



9月は十五夜にちなんで、白・青・黄組は白玉粉と豆腐を使った「お月見だんご」を作りました。

材料をしっかりとこねて、丸めて、大きさや形も個性があふれるお団子ができ上がりました。

「見て！きれいな丸ができた！」「また作りたーい！」と大喜びしながら、きな粉をふりかけて美味しくいただきました。



10月の食育活動では、旬の“さつまいも”を使って「スイートポテト」を作ります。

熱を加えて、甘い香りが立ち込めたり、ホクホクとやわらかく変化していくことを感じ取りながら、つぶしたり、丸めたり、形を整え、オーブンで焼いて、おやつで食べます。



これからも季節の食材に触れながら、作ること、食べることへの興味や関心を深めてきます。



いろいろな『いも』が大集合！

秋は、さつまいもなどのいも類が時期を迎えます。いもは根や茎などが栄養を蓄えて膨らんだものです。

じゃがいも

糖質やカリウム、ビタミンCが豊富です。実は食物繊維がさつまいもより多いのも特徴です。主に春と秋が旬です。コロッケや肉じゃが、スープ、カレーなどで食べられます。



ながいも

シャキシャキした食感と、すりおろすとねばりが出るのも特徴です。そのまま生で食べることができ、とろろや漬物などで食べられます。



さといも

食物繊維やカリウムを含み、煮るとねっとり、もちっとし食感になるのが特徴です。また、特有の「ぬめり」があり、これは食物繊維などによるものです。煮物や汁物で食べられます。



さつまいも

いもの中でも糖質が多に含まれ、食物繊維やビタミンCも豊富です。加熱すると甘みが増し、ほくほくした食感が特徴です。ふかし芋、大学芋、天ぷら、スイートポテトなどで食べられます。



10月10日は目の愛護デー

ビタミンAは、目の粘膜や健康を保つ栄養素です。レバー、卵黄、うなぎ、たらなどに多く含まれています。また、体内で必要に応じてビタミンAに変化する緑黄色野菜からもとることができます。

少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2023年(令和5年)10月8日発行

10月は



『食品ロス』削減月間

本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、数多く発生しています。家庭の食品ロスを減らすためには、買い物時に「買すぎない」、料理を作る際に「つくり過ぎない」、外食時には「注文しすぎない」そして料理を「食べ切る」ことが大切です。

少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2025年(令和7年)10月8日発行

新米の季節です！！

広島県内でも稲刈りの季節になりました。

新米は、水分量が多く、つやがあり、やわらかく粘り気のあるのが特徴です。

炊きあがりの香りもよく、最もお米のおいしさを感じることができます。

