

ランチルーム

令和4年10月3日

市川梨の花保育園
給食だより

気持ちの良い秋風を感じるようになり、空にはきれいな青空が広がり、木々も色づき始め「食欲の秋」の到来です。「食欲の秋」は大人だけではなく、子ども達にとってもたべる事に興味を持つ良い季節です。楽しい食育イベントや行事メニューなどで食べる事が大好き！！と感じてもらえるように給食室から働きかけていきます。



ハロウィン



10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いし悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンといえばかぼちゃのランタンですが、ハロウィンのもとになったケルト人の収穫祭では、かぶを使っていたそうです。それがアメリカに伝わった際に、お祭りの時期に収穫量の多いかぼちゃで作られるようになったといわれています。

かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAが豊富に含まれている栄養満点食材です。



かぼちゃは夏に収穫して長く保存がきく野菜でありカロテンをはじめとするビタミンなど栄養素が豊富です。昔は緑黄色野菜が少なかった冬に、栄養満点のかぼちゃを食べることで風邪を予防していたそうです。最近では、栄養学的にも風邪予防には有効であると証明されているので、ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べ元気に冬を過ごしましょう。かぼちゃに含まれるカロテンは油と相性がよいため油で炒めたり、マヨネーズなどと一緒に和えると、効率よく栄養素を吸収することができます。



10月27日のハロウィン給食は「かぼちゃのグラタン」「ハロウィンマカロニのスープ」です。おやつは「ハロウィンプリン」を作ります。お楽しみに！！



10月給食・食育活動



給食目標

園全体「お皿をピカピカにしよう」「骨が丈夫になる食べ物について」

食べ残しがないように食べる事ように伝えていきます。カルシウムが多い食材や骨が強くなる大事さを伝えていきます。

汗をかく季節に水分をこまめにとる大切さを伝えます。

◇10月 6日(木) クッキング(ぞう組)

まつり寿司を作ります。



◇10月 11日(火) ご当地メニュー(福岡県)

給食は「焼きカレー」「水炊き」おやつは「かしわめし」を作ります。

◇10月 13日(木) 食育イベント(うどん作り)

うどん生地を歌に合わせて足で踏んでおいしいうどんを作ろう



◇10月 20日(木) 誕生日会



◇10月27日（木）ハロウィンメニュー

※感染症の状況により食育活動の日程変更や中止になる場合があります。



9月はうさぎ、きりん、ぞう組を対象に「だしのお話」をしました。最初に保育園の給食で使っているかつお節と煮干しを実際に触り食べました。かつお節は「美味しい！」と声が上がりましたが、煮干しは「苦いー！」と顔をしかめている子が多かったです。その後かつおだしを飲み、醤油と塩を加えすまし汁にして飲みました。次に煮干しだしを飲んだ後、味噌を加えてみそ汁にして飲みました。だしのみで飲んだ時は反応があまりなかった子も、調味料を加えて飲んだら「美味しい！」や「いつもの味になった！」と言っている子が多くみられました。また野菜スープとみそ汁の違いを理解するためお湯に鶏ガラだしを加えて飲みました。野菜スープにだしは入っていませんが、みそ汁やすまし汁にはだしが入っていることを話しました。皆とても集中して話を聞いており、楽しみながらだしについて理解ができた様子でした。



ぞう組のクッキングではじゃがもち作りをしました。グループごとに協力してじゃがいもをマッシャーで潰し、マーガリンと片栗粉を加えて混ぜ合わす作業を行いました。だんだん感触が変わっていくじゃがいもに「柔らかくなった！」と反応している子もいました。その後はそれぞれじゃがいもを丸めてオーブンで焼き、タレとのりをのせて食べました。出来立てのじゃがもちに皆「美味しいー！」と声をそろえて食べていました。次のクッキングも楽しみです。

