

給食だより　10月



蒲田らびっと保育園

2026年10月1日
栄養士　金子

今年は例年よりも秋の空気へ移行する時期が早く、ずいぶん涼しくなりましたね。買い物先では続々と秋の食材が並び、おいしい楽しい実りの季節の到来にわくわくしています。過ごしやすい気候のおかげで外遊びの機会も早く訪れてくれたので、外でたっぷり遊んでお腹を空かせて、もりもりたくさん食べてくれますように！と食欲の秋に大いに期待したいと思っています。子どもの頃から多くの食材の旬を知り触れ合うことは、豊かな感性や味覚形成においてとても大切なことです。保育園の給食や食育活動では、五感を使って秋を感じる機会をたくさん作っていく予定です！

もぐもぐタッチ

★ももぐみ★
16日(金)　いもほりをしよう
★ゆりぐみ★
9日(金)　いもほりをしよう
＆スイートポテト作り

※ゆりぐみさんはエプロン・三角巾を使用します。

うんとこしょ！
どっこいしょ！

らびっと畑でさつまいもほり体験



土に触れ、土の匂いを感じながらみんなで掘る楽しさや、採れた嬉しさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。そんないもほり体験を子どもたちにさせてあげたいと思い、さつまいもがおいしいこの時期に、小さならびっと畑を作ってもぐもぐタッチを実施しています。土に埋まっているさつまいもを収穫してそれをみんなで食べることは、子どもたちにとって素敵な体験になってくれると思います。

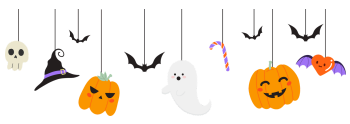
いも類はエネルギー源です

いも類はエネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、世界では主食として食べている国もあります。日本では主に、じゃがいも・さつまいも・さといも・やまいも等が食べられていますね。子どもはエネルギーを多く必要としますので、給食でもいも類が頻繁に登場します。甘みのあるさつまいもは特に子どもたちからは人気で、見た目でもすぐにさつまいもと分かります^^　今月のもぐもぐタッチ、とても楽しみですね♪



10月31日はハロウィンです

「トリックオアトリート！」
(お菓子をくれないといたずらするぞ！)
が合言葉のハロウィン。この季節になると、可愛く仮装をして歩く子どもたちを見ることが多くなりました。もとは秋の収穫を祝い、悪魔を追い出すというヨーロッパが起源のお祭りです。ハロウィン会の日は、かぼちゃやおばけをモチーフにした行事食を提供します♪
保育園のハロウィン会は29日(木)です。





役立つプチ情報



秋が旬のきのこは冷凍保存ができます。しかも、冷凍すると細胞内の水分が膨らんで細胞壁が壊れるため、調理の際は栄養分やうまみがドバー！っと溶け出します。調理をするときは、解凍せずにそのまま加熱して使いましょう^^

