

10月給食だよ！

令和7年10月
東戸塚らびっと保育園

だんだんと涼しい風が吹き、実りの秋、食欲の秋がやってきました。
子どもたちは、元気いっぱい遊び、給食の時間には、「お腹すいた！」の声が聞こえてきます。
秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

実りの秋の食べ物

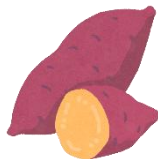
10月は、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、くりなど秋の味覚が豊富に出回る季節です。
これらの食材は、ビタミンや食物繊維が多く免疫力アップやおなかの調子を整える効果があります。給食でも旬の食材をたっぷり使った献立を楽しんでいただきます。

きのこ



免疫力アップ
食物繊維

さつまいも



エネルギー補給
便秘改善

かぼちゃ



ビタミンA、C
風邪予防

さんま



DHA、EPAが
脳の発達を助ける

さつまいものポタージュ

～材料(1人分)～

- ・さつまいも 25g
- ・たまねぎ 5g
- ・バター 1g
- ・牛乳 30g
- ・コンソメ 0.2g
- ・塩 0.2g

- ①さつまいもとたまねぎをバターで、炒める
- ②ひたひたの水とコンソメを入れて柔らかくなるまで煮る
- ③ブレンダーまたはミキサーにかけてなめらかにする
- ④塩で、味を調える



給食室に声をかけてください！

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですね。
簡単で子どもが喜んで食べてくれてそして栄養バランスが良いもの。ちょっと悩んだときや、お子さまの食事のことなど給食室に気軽にお声をかけてください。





9月の食育の様子



にじ組のみんなは、さつまいもフリフリをしました。

ビニール袋の中にトングを使ってさつまいもを入れ、きな粉砂糖を入れてもらって、フリフリスタート！
みんな楽しそうに上手にフリフリしていました。



そら組のおともだちは、午前と午後に分けてお米とぎと、おにぎり作りをしました。

お米とぎでは順番を守って、ギュッギュッと上手にといでいました。

おやつの中には、ラップに包んだご飯をにぎって、三種類あるふりかけの中から好きなものを選び、ビニール袋の中でフリフリしました。自分でにぎったおにぎりを美味しそうにたべていました♪

