10月 きゅうしょくだより

2026.10.1　給食室

厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らいできて、秋の訪れの気配を感じます。食欲の秋というように、一年で一番食べ物のおいしい季節です。お散歩に行ったり身体をたくさん動かしたりして、旬の食材をおいしく食べたいですね。

沖縄料理の日

運動会でびわぐみさんが沖縄県の伝統芸能の一つであり、本土の盆踊りにあたる「エイサー」を踊ります。給食では“びわぐみさんがんばってね”の気持ちを込めて１０月８日に沖縄県の郷土料理を提供します。

ジューシー

肉汁（ジューシチ）の旨みがたっぷり詰まっていることから名付けられた沖縄風の炊き込みご飯です。

イナムドゥチ

甘めの白みそ仕立ての具だくさんな沖縄県の伝統的な汁物です。沖縄の方言で「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどきを意味します。昔は猪肉を使っていましたが、手に入りにくくなったため豚肉を使うようになりました。

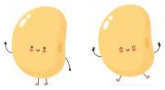
秋の味覚を感じて

１０月３０日の誕生会では秋が旬の食材「かぼちゃ」のスライスを挟んだハンバーガーを提供します。子どもたちが自分でバンズにパティ風ハンバーグとかぼちゃを挟み食べることを楽しんでもらえたらと思います。

旬の食材かぼちゃは「緑黄野菜の王様」とも呼ばれビタミン類や食物繊維を多く含む栄養価の高い野菜です。冬は新鮮な緑黄色野菜が少なくなる時期です。これからの寒さを乗り切るためにかぼちゃを味わって風邪等への抵抗力をつけましょう。

☆１０月２７日は、遠足です。
お弁当の持参をお願いします。
（離乳食後期までは給食があります。）

手作り味噌ができました！



約半年前に大豆を潰して発酵させていたびわぐみさんの手作り味噌が完成しました。その味噌を使用した味噌汁作りをしているびわぐみさんの様子を紹介します。

前日に完成した味噌をびわぐみさんにお披露目しました。匂いを嗅いでみて、発酵した独特の香りに「ちょっと変なにおい」と戸惑う姿もありましたが、翌日の味噌汁づくりに期待をよせていました。

当日はまず、かつおだし本来の味を試飲して、だしの旨味を感じてみることにしました。次に味噌だけで味わってみて「しょうゆの味がする」との声に、大豆由来の味を感じられたようで驚きました。そして、その味噌を溶かすために、だしと一緒にぐるぐるとかき混ぜて味噌汁の完成！子どもたちは手作りの味噌汁を食べて“おいしい”とおかわりをたくさんして喜んでいました。



