きゅうしょくだより

2026.11.1

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩り豊かな料理は、目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

まほうのわくわくおにぎり

11 月 10 日に「おにぎり屋さん」を開店します！絵本『まほうのわくわくおにぎり』に出てくるおにぎりや保育園で子どもたちに人気のおにぎりを提供します。そして 11 月は新米の季節です。新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。家庭にある食材にも「おいしくなあれ」のまほうをかけ、おいしい新米を使ったおにぎりを作ってみてください。



～おにぎりのメニュー～

・元気もりもりしらすおにぎり　・チュモッパ　・ウインナーコーンおにぎり

運動会がんばってね給食の取り組み紹介

先月の運動会前に給食室から“運動会がんばってね”の気持ちを込めて、各クラスのテーマにちなんだ食べ物をプレゼントしました。

りんご・れもんぐみ
さかなのゼリー





ももぐみ
くまごはん





くりぐみ
にじいろのさかなおにぎり





秋の味覚　～柿～

秋の果物といえば、「柿」を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。10～11 月が旬の柿は、秋の深まりとともに糖度が増し、果肉が柔らかくなっていきます。柿には、ビタミン C や食物繊維、抗酸化作用のあるβカロテン、高血圧予防に役立つカリウムなどの栄養素が含まれており、栄養価の高い果物です。旬の味覚「柿」を通じて、秋をまるごと楽しんでみてください。

びわぐみお泊り保育の夕食を紹介

10 月 23 日のお泊り保育の夕食は、沖縄の郷土料理でした。豚肉の角煮を子どもたちは「ラフテーおいしい」と方言を交えながら喜んでくれました。

・ソーキそば
・にんじんしりしり
・海ぶどう　・もずく酢
・オリオンビール風
りんごゼリー

