給食だより

アイリス保育園
令和７年８月 29 日

日の長さがだんだん短くなり、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋は、いも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて夏の疲れを回復していきましょう。

日中はまだ暑い日が続いていますが、汗をかいた時の塩分補給に「スープ」や「みそ汁」、また、食べやすく水分も多い「冷しうどん」などもおすすめです。他にも、梨などの果物にも水分がたっぷりです。水分と塩分をバランスよく補給しましょう！

今月の県産食材【しいたけ】

風味豊かで、幅広い料理に合わせられる**しいたけ**は、低カロリーで栄養豊富。食物繊維も多く、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にしてくれる働きのあるビタミンＤが含まれています。成長期の子ども達には特に必要な栄養素であり、食べることで自然にビタミンＤを摂ることができます。

そんな**しいたけ**は、大人からみると立派な食材に思えるのですが、独特の見た目、ヌルっとした食感に抵抗のある子どもも多い為、みじん切りにしたり、フードプロセッサーで細かくするなどして、ぎょうざやハンバーグなどに混ぜ込んで料理をするのも良いと思います。保育園でも、卵焼きを作る際、みじん切りにして中に入れたところ、「おいしい！」と言って食べている子ども達がいました。

生しいたけは傷みやすい為、１週間ほど経つとしなびてしまうので、使いきれない場合は、軸をとって冷凍保存すると、旨味がアップするのでおすすめです。

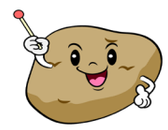
９月 26 日の誕生会にて、「しいたけ入り具だくさん豚汁」を提供します。どうぞお楽しみに！

保育園の畑の夏野菜は今年も順調に育ち、たくさん収穫できました。自分達で栽培収穫した野菜が給食で使われていることを知ると、どこに入っているのか探しながら食べている様子や、「苦手な野菜だけど、少し食べてみる！」と言い、頑張って食べる姿を見せてくれました。苦手なものが克服できるように、そして、食べる意識につながるように、給食でも工夫をしていきたいと思います。

＜食育クイズ＞

春と秋に旬を迎える**じゃがいも**ですが、ふだん食べている部分は、どこの部分でしょうか？

① 葉　　② 茎　　③ 根



答え　② 茎

土の中にできるため、根が変化すると思われがちですが、実は茎なんです！土の中の葉の先端が膨らむことで、じゃがいもの形になります。

お知らせ

≪9 月 30 日(火)は、お弁当の日です≫

離乳食を食べているお子さんは、お弁当の持参は必要ありませんが、ひよこ組で離乳食から幼児食に移行しているお子さんは、準備をお願いします。

衛生面から、おかずはよく加熱をして、冷ましてから蓋をしましょう。

※くり返しのお知らせになりますが、ミニトマト・ぶどう等の球状の食品を丸ごと食べさせると窒息のリスクがあります。4 等分にするなど工夫して調理しましょう。また、豆やナッツ類も注意が必要です。