



給食だより

アイリス保育園
令和7年10月31日

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の足音が近づいてきました。日暮れが日ごとに早くなり寒さが増してくるこの時期、体を温める食べ物が子ども達の元気の源になります。旬の食材を使ったバランスの良い食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！



11月5日 焼いも会

先日、ぞう組がさつまいも掘りをしました。あひる組、りす組、うさぎ組、きりん組が見守る中「せ～の！」のかけ声で、一斉に長い長いつるを一生懸命に引っ張り「頑張れ～！頑張れ～！」の声援を受け、顔や服に土をつけながらさつまいもを抜いていました。土を掘り、大きい芋を見つけると「大きい～！！大きいよ！！」と言いながら、楽しそうに掘り進め、力いっぱい抜いた後は「見て！見て！こんなに大きいよ！！」と嬉しそうに教えてくれました。収穫後は、大きい桶でさつまいもを洗いました。水が冷たくて大変でしたが、優しく丁寧に洗っていました。

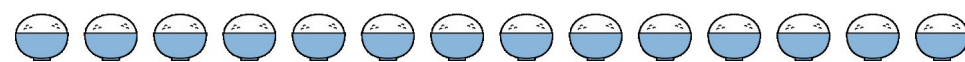
今年の品種は「紅あずま」、優しい甘さとホクホクした食感が特徴です。どんな焼いもができるかな？楽しみです。



【りんご、梨の提供について】

今が旬の[りんご]は、秋の味覚を感じるおいしい果物ですが、近年、食べて喉に詰まらせ窒息する事故が後をたちません。幼い子どもは、空気の通る気道が狭く、飲み込んだり吐き出したりする力も弱いため窒息しやすくなります。このことから、こども家庭庁『児童福祉施設等における食事の提供ガイド』において、児童福祉施設での[りんご]や[梨]の使用が中止となりました。

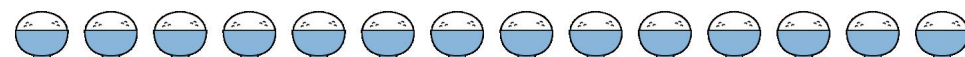
とても残念な措置ではございますが、他の食べ物で秋を味わいたいと思います。ご理解の程、よろしくお願いします。



新米の季節になりました！

天候不順や異常気象、生産コストの上昇など、さまざまな要因で米が不足し、高騰していますが、今年も保育園の給食は、岩手県産『銀河のしずく』を使用します。新米に切り替わるのは、11月初旬の予定です。岩手のおいしい米を食べましょうね。

食生活の多様化により主食の選択肢が増え、パンやめん類など手軽に食べることができる物も好まれています。調理に時間と手間がかかる和食のおかずは、敬遠されがちですが、最近は冷凍や加工の技術も向上しています。そうした食品を上手に利用して、日本の食文化「和食」を大切にしていきましょう。



今月の県産食材 【ほうれんそう】



子どもの成長に必要なビタミンやミネラルが豊富で、ビタミンA、C、カリウム、鉄分が多く含まれており、緑黄色野菜の王様とも言われています。

「最近、元気がないな…」「集中力がないかも…」と、感じたことはありませんか？もしかしたら、鉄分が不足しているサインかもしれないです。鉄は、貧血予防だけでなく、脳の発達に不可欠な栄養素です。特に、乳幼児期の脳の発達にはたくさんの酸素が必要で、その酸素を全身に運ぶヘモグロビンの材料が鉄になります。

ほうれんそうは、ゆでたり、蒸したり、炒めたり、さまざまな調理法で使えます。そして、これからやってくる冬は、寒さに耐えられるよう甘みが増し、更にビタミンCも増えるので、おいしく食べて健康的な食生活をサポートしましょう！

11月19日の誕生会では、ほうれんそうを使用した

「かぶとほうれんそうのシチュー」を提供します。どうぞ、お楽しみに！



～ 玉ねぎを植えました ～



夏野菜の収穫を終えた畑に、きりん組が『紫玉ねぎ』と『玉ねぎ』の2種類の苗を植えました。穴の中に苗を入れて優しくトントン、土の布団をかけてくれました。寒い冬を乗り越えて、おいしい玉ねぎになることと思います。来年の収穫が待ち遠しいですね。

