

給食だより

アイリス保育園
令和８年 10 月 30 日



木々の葉っぱが赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。ほくほくの芋類やきのこ、甘みの増した野菜など、おいしい物がたくさんです。旬の味覚を楽しみながら、元気いっぱいに過ごしていきましょう。

今年も新米のおいしい季節になりました

日本の主食である米は腹もちがよく、どんなおかずにも合います。ご飯は、体を動かすエネルギーになる炭水化物がたくさん含まれているため、元気に遊んだり走ったり、お勉強したりする力になります。

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。みんなで、おいしいお米を食べましょう！

11 月 24 日は「いい(11)にほんしょく(24)」にちなんだ『和食の日』です。ごはんを中心に、魚や野菜、汁など、いろいろな食材を組み合わせて楽しむ和食は、出汁の旨味を生かした料理や、季節の食材を味わえることも魅力のひとつです。

毎日の食事から日本の食文化を大切にしていきましょう。



今月の地産食材　【みそ】アイリス保育園で作りました！

今年の３月、ぞう組がきりん組の時に仕込んだみそが、ゆっくりと熟成して、おいしくできあがりました。みそは、大豆を発酵させて作る日本の伝統的な食べ物で、体をつくるもとになるたんぱく質や体の調子を整えるために必要な栄養素が含まれており、みそ汁や麺類、炒め物、煮物、漬物など様々な料理で楽しめます。

18 日の誕生会にて、この手作りみそを使用した『焼おにぎり』を提供します。

子ども達が、大豆を潰すところから一生懸命に作ったみそです。どうぞ、お楽しみに。

秋の収穫体験

＜ さつまいも ＞

先日、ぞう組がさつまいも掘りをしました。土の中から、さつまいもが顔を出すと、「あった～！」「大きいのあったよ！！」と大喜びでした。土を一生懸命に掘りながらたくさん収穫することができました。今年の品種は「紅はるか」です。甘みが強く、しっとりとした食感が特徴で、じっくり加熱することで、より甘みが増します。11 日は、やきいも会です。どんなやきいもができるかな？！楽しみですね。



＜ 大 根 ＞

ぞう組は、大根の収穫にも挑戦しました。大きな葉っぱをしっかり握って「よいしょ、よいしょ」と力いっぱい引っ張っていました。なかなか抜けない大根も、尻もちをつきながら頑張って引き抜くと、大きな大根が登場！！驚きながら、嬉しそうにしている姿がみられました。掘った大根は、さっそく給食で使用した事を話すと、みんな喜んで食べていました。

～ 季節の変わり目です ～

11 月は、寒暖差や空気の乾燥により体調を崩しやすい時期となります。秋から冬にかけて、気付かないうちに起こる脱水にも注意が必要となりますので、気を付けたいポイントをご紹介します。

◎感染症に負けない体を作る

インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)が増え始める時期です。ごぼうや大根などの根菜類、ねぎ、生姜を使用した具沢山の汁を食べることにより、お腹から体を温め、免疫力を高めることができます。特に、豚肉と大豆製品を一緒にとれる豚汁は、おすすめです。

◎冬の乾燥に備えた水分補給



寒くなると喉の渇きを感じにくくなり、水分をとる回数が減ってしまいます。しかし、冬の空気や暖房によって体から水分が奪われていくため、朝起きた時やお出かけの後、お風呂上りなど時間を決めて、コップ１杯の水や麦茶を飲む習慣を身につけましょう。

いわての子育て情報誌 fam〈子どもがよろこぶ♪園の人気メニュー＆レシピ〉の Web 版に、保育園の給食で提供しているチキン南蛮が掲載されることになりました。子ども達が喜んでおかわりをする人気メニューです。11 月 1 日配信予定になっておりますので、どうぞご覧になってください。