

# 10がっ 給食だより

令和6年9月30日  
認定こども園 美深町幼児センター

北海道らしからぬ蒸し暑い夏から一変して、一気に涼しい季節となりました。これから秋に向かってここ美深町でも、おいしい作物がたくさん収穫され、給食の献立も秋らしくなっていきます。「食欲の秋」という名目のもと、季節の食材をしっかり食べて、冬をのり切るための免疫力をつけていきましょう！！

## 野菜の栽培・収穫体験

9月は各クラスから調理室に連日野菜が届き、給食の中に混ぜたり、付け合わせとして提供したりと大盛況でした。自分で育てて収穫した野菜は美味しさもひとおですよね。ご家庭で収穫体験ができない子たちにとっては特に良い経験になっていることと思います。

ただ、給食には誤嚥防止の観点からそのまま提供できず、カットしなければならないという決まりがある食材があります。調理作業上、メニューに組み込むことが難しい場合には持ち帰っておりますので、ぜひ作物の成長過程や収穫した時の様子などをお子さんとお話し、野菜に関心をもってもらうように促していただきたいと思っています。次年度以降も、収穫した野菜は給食に取り入れていく予定です。



## 野菜戦隊

### ベジレンジャー



ばんだ組で2回目の栄養士による食育指導を行いました。「野菜について知ろう」というテーマで、野菜嫌いのきら君が体調不良により家族旅行に行けないところに、6人のベジレンジャーが登場し、それぞれのパワーをきら君が野菜を食べることによって発揮し、無事に旅行に行けたという物語をお話しました。赤・黄・緑には【病気に負けないパワー】、紫・茶・白には【ウンチするとパワー】があることを伝えて、その日の給食に出る野菜パワーについてみんなで確認しました。



苦手な野菜も少しでいいから食べて、ベジレンジャーのパワーをもらって元気に過ごしてほしいと思います！

## お・だ・しのカ

「だし」は、食材の味やうま味を引き出す、最高の調味料。野菜も、そのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ると、まろやかで甘みが増して、子どもでも食べやすくなりますよ。

### 昆布だし

前日の夜、ペーパーでふいた昆布を、水を入れた鍋にポン。翌朝、具材を入れれば、お味噌汁に使えます。



### パックだし

忙しいときの味方のパックだし。できるだけ、添加物や化学調味料が少ない物を選ぶとよいでしょう。



食材の寄贈をしていただきました

JA北はるか様より

じゃがいも 50kg

かぼちゃ 30kg

## 福岡県添田町の新高梨

例年姉妹都市の添田町から新高梨を購入しています。昨年は鹿の被害で給食に提供できませんでしたが、今年は大雨の影響をうけつつも順調に育っているとのこと。16日に提供予定ですので、ビックで甘くておいしい新高梨を味わいましょう！