10がつ 給食だより

令和８年９月30日
認定こども園　美深町幼児センター

暑かった８月から９月に入ると、急に気温が下がってきました。その影響か、保育部を中心に体調を崩す子が連日増えていきました。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。冬をのりきる体作りは秋から始まっています。秋の美味しい作物を食べて、免疫力の強化をしていきましょう！！

野菜の栽培・収穫体験

今年も各クラスで育てた作物が続々と調理室に届いています。よく育っているので、積極的に給食に取り入れています。「〇〇組さんのきゅうりだよ～」と一声かけるだけで、子どもたちの食欲もアップ！収穫した野菜を使うと、いつもよりも残食が少なく感じます。

またたくさん採れた作物に関しては、クラス全員で分けてお持ち帰りもしています。“自分達で育てて収穫した作物を食べる”という最高の地産地消ができます。ぜひご家庭でお子さんと一緒にクッキングをしながらご賞味ください！

いもほりの季節です！ サツマイモ豆知識

栄養満点！
食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で
サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。

記念品を配布します

10/17(土)発表会終了後に、控室にて当センター調理員より発表会記念品(揚げパン)を子どもたちにお渡しします。
お子さんたちには内緒でお願いします！



カキ（柿）



世界でも「カキ」と呼ばれる日本の柿。縄文時代にはすでに食べられていたとも言われます。ヘタの形がきれいで、皮にツヤがあり、色が均一で赤みがあって、重みのあるものを選びましょう。

うれしい栄養
- ★ビタミンC…含有量はミカンやイヨカンなどの２倍程！
- ★カロテン…体内でビタミンＡに変換。皮膚や粘膜の健康を保つ
- ★食物繊維…整腸作用で便通をよくする
- ★タンニン…アルコール分解を助ける

保存のポイント
ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。ヘタを下向きにし、湿らせたペーパーを当てておくと、熟す速度が遅くなります。実が熟しすぎた場合、冷凍してシャーベット状にして食べるといいですよ。



カッコイイ姿勢で食べよう

先日ぱんだ組にて今年度初めての食育指導を行いました。戸外活動後の疲れを見せずに、真剣な面持ちで話を聞いてくれていてとても立派でした。イラストにて８人の子が給食を食べている様子を見て、食べ方が〇か×かをみんなで考えました。「ひじついてる！」「歩いてる～！」など×な食べ方の理由までしっかりわかっていたぱんだ組さん。食べる時の姿勢について、ひじや足の位置は知っていた様子ですが、今回初めて**『机とおなかの間はグー（こぶし）１個分あける』**ということを学んだので、これからセンターでもおうちでも実践してほしいと思います。

※10月の献立において、幼児センターの行事等により学校給食センターとカレー献立を合わせられませんでした。ご了承ください。