



# 給食だより

かやの実保育園 給食室

涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。

実りの秋・食欲の秋の到来です。子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

保育園では旬の食材がたくさん登場します！

秋刀魚や梨、さつまいもなど食欲をそそる美味しい食べ物ばかりです。

ぜひ、ご自宅でも秋の味覚を味わってみてください♪

## 今月の郷土料理～愛媛県～

### 鯛めし

### せんざんき

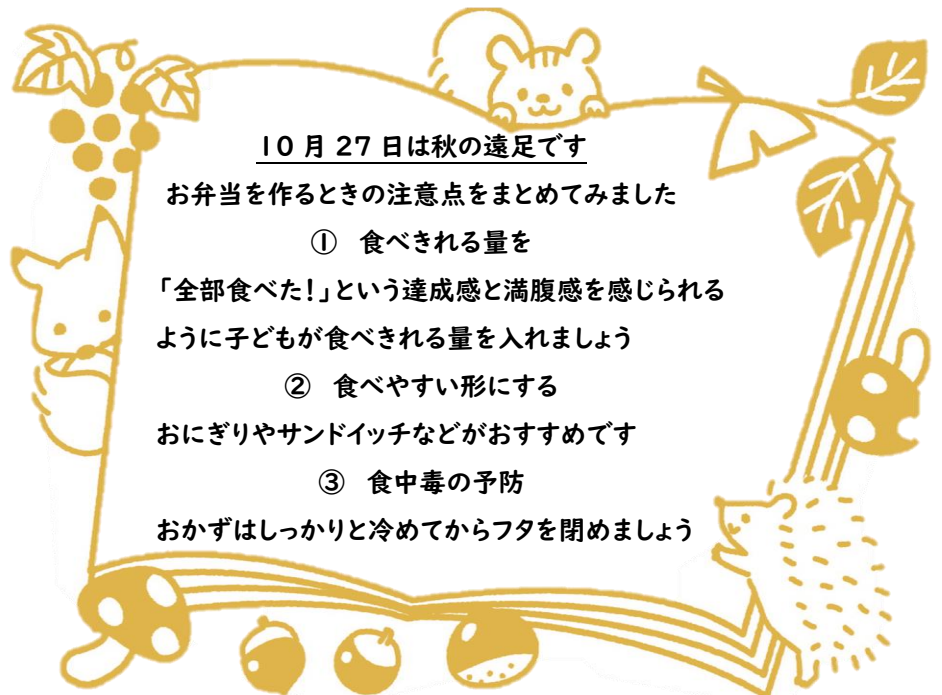
…骨付き唐揚げのこと。保育園は骨なしで提供します。

### 松山あげ

…サクッとちとした食感が特徴の揚げです。

### じゃこ天

…地魚などのすり身の形を整えて揚げた練り製品です。



## 10月27日は秋の遠足です

お弁当を作るときの注意点をまとめてみました

### ① 食べきれる量を

「全部食べた!」という達成感と満腹感を感じられるように子どもが食べきれる量を入れましょう

### ② 食べやすい形にする

おにぎりやサンドイッチなどがおすすめです

### ③ 食中毒の予防

おかずはしっかりと冷めてからフタを閉めましょう

## 今月の食育活動

- クッキー作り、カレー材料切り（らいおん）
- 芋煮会材料切り（幼児）
- ☆エプロン等の用意をお願いします。

その他…

米とき、いも堀り、芋煮会  
茶巾しぼり（りす～幼児）  
芋の型抜き（うさぎ）



## 補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
3.17.31 月	混ぜごはん	24 月	ふりかけごはん
4.18 火	ゆかりごはん	11.25 火	混ぜごはん
5.19 水	混ぜごはん	12.26 水	ふりかけごはん
6.20 木	ふりかけごはん	13.27 木	ゆかりごはん
7.21 金	混ぜごはん	14.28 金	わかめごはん
8.22 土	焼きおにぎり	1.15.29 土	焼きおにぎり

