



10月給食だより

かやの実保育園給食室

朝夕の風が涼しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。10月は「十五夜」や「芋掘り」など、季節を感じる行事がいっぱいです。

秋の味覚として、にんじん・きのこ・梨なども旬を迎えます。旬の食材は栄養価が高いです。おうちでもぜひ季節の味を楽しんでみて下さい♪

これから気温が下がり、風邪をひきやすくなる時期です。よく噛んで食べ、しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう！



今年の十五夜は 10月6日です

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、一年のうちに最も美しい月が見られる日とされています。昔からお団子や収穫した野菜をお供えし、豊作や健康を願ってきました。

保育園では、らいおん組にお供え用の団子を作ってもらいます！当日に飾りますので楽しみに♪



今月の食育活動

- ◎月見団子作り(らいおん)6日
- ◎クッキー作り(らいおん)9日
- しいたけの軸とり(うさぎ)8.22日
- さつま芋の型抜き(うさぎ)27日
- 茶巾絞り(幼児、うさぎ)29日
- ◎芋汁材料切り(きりん・らいおん)30日
- こんにゃくちぎり(たぬき)30日
- 芋煮会 31日

◎はエプロン、マスクの用意をお願いします



郷土料理～静岡県～

・おざく

大根やにんじんをざくざく切って煮込んだ汁物

・静岡おでん

具材を色の黒い出汁で煮込んだおでん

・しらすの和え物

静岡県ではしらすがたくさん獲れるそうです

・さつまいも安倍川もち

安倍川もちは餅にきな粉をまぶしたものです

保育園はさつま芋もちでつくります



愛情ギュッとずーっとはむらひ

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
27月	混ぜごはん	6.20月	ふりかけごはん
14.28火	ゆかりごはん	7.21火	混ぜごはん
1.15.29水	混ぜごはん	8.22水	ふりかけごはん
2.16.30木	ふりかけごはん	9.23木	ゆかりごはん
3.17金	混ぜごはん	10.24金	わかめごはん
4.18土	焼きおにぎり	11.25土	焼きおにぎり