



長野こども学園

令和8年、10、1

10月号



味覚の秋がやってきました！

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。園では、今年は園庭で採れた食材のうち、特に人参、ピーマンが採れ、その都度料理に入れています。他にも給食に入っている野菜などを前日、もしくは当日に子ども達に見せてあげ、これが人参だよ、など教えてあげると、食べ慣れない子でもちょっとは食べてみよう、という気持ちになるようです。料理の味以外にも、見た目や食材の切り方、色々と課題はありますが、日々喜んでもらえるように考えていきたいです。

おいものおいしい季節

秋はさつまいもやさといもの収穫時期です。いも類は主食の代用として用いられることもあり、でんぷんが主成分。カロリーが高く、ビタミンC・B1、カリウムなどのミネラルや食物繊維も豊富で、便秘解消の効果もあります。さつまいもは蒸したり焼いたりするだけで甘く、さといもはゆでてみそ田楽風にすると、おやつにもなります。



旬の魚を食べよう

サンマやサバ、秋ザケなど、魚に脂がのる時期です。魚は、たんぱく質、脂質のほか、ビタミンも多く含まれ、栄養も豊富。骨があるため苦手な子も多いですが、食卓にのぼることのできる旬の時期ならではのおいしさです。

おはし使いや作法を学ぶチャンスでもあります。新米がおいしい季節。ぜひ、魚を使った和食の献立で、子どもたちの食経験を広げましょう。



★さつま芋のコロッケ(4人分)★

さつま芋 300g 豚ミンチ 80g 玉葱 100g 炒め油 適量 塩、胡椒、カレー粉 少々
マーガリン(バター)10g (パン粉、小麦粉、卵、揚げ油・・・適量)

- ①さつま芋は洗って皮をむき、輪切りにして茹でて(または、蒸して)つぶす。
- ②玉葱は洗って皮をむきみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、玉葱、豚ミンチを炒め、塩、胡椒、カレー粉をふるう。
- ④①に③とマーガリンを加えて混ぜる。
- ⑤④を成形し、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、170度の油で色よく揚げる。



〈今月の食育予定〉16日(金)・・・誕生会は、栗ご飯と揚げたての変わり春巻きなどを提供します。おやつには、プルンとした食感のパンナコッタを作ります。お楽しみに。

ハロウィンに飾るかぼちゃ

ハロウィンはヨーロッパが起源の民族行事で、10月31日におこなわれます。この晩に死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。



10月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	平均量	546kcal	17.6g	19.8g	1.8g 未満	235mg

今月はさつまいものコロッケ、これから旬を迎えるれんこん、新メニューのチリコンカン、おでん、ハロウィンにはかぼちゃのクッキーを作り、子ども達に配ります♪





食育の取り組み



給食に入っているお野菜を子ども達に見せました。



↑ピーマンを近くで見ました。小さいクラスのお友達も、ちゃんと「ピーマン」を知っていました。

とっても大きな「とうがん」です！！



↑子ども達の見てみたい野菜の
リクエストは「人参」でした！！



誕生会はボリューム満点の手作りハンバーガーです！

中秋の名月にうさぎのクッキーを食べました。



「かんぶつについて」のお話をしました



かんぶつって何かな？ どうして食べ物を乾燥させて乾物を作ったのかな？と子どもたちと一緒に考え、「みんながおいしくたべるため！」という答えが多かったです。日持ち、長く食べられるように昔の人が考えたよ、と教えました。

ひじき、わかめ、高野豆腐、麩、春雨、大豆、とうもろこしを用意しました。何なのか初めて見る子どもも多かったです。水を入れていき変化をみます。ワカメや麩などふわふわするもの、大豆や春雨はあまり変わらなったり・・・驚いて楽しんでいました。前日から大豆は水につけたものを用意したので、2倍にふくらんだ豆にびっくり！！

とうもろこしなポップコーン用なので、目のまゝでポンポンはじけるポップコーンを作り、その様子も楽しそうに見ていました。少しずつですが試食もしました。