給食だより

長野こども学園
令和８年 11 月１日

１１月号



寒さが感じられる日もちらほら、冬が少しずつ近づいているようです。この時期は旬の芋類、根菜類、葉物などの食材が豊富に出回ります。これらの食材は年中スーパーに出回っていますが、一番旬に取れた野菜の栄養価はとても高く、安価です。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防に、こまめな手洗い・うがいも忘れずにしてください。

給食室から

できたてを提供できるように

園では、給食のすべてを園内で作っているため、朝早くから調理が始まります。子どもたちが登園し様々な活動をしている間、給食室では調理が進んでいきます。衛生面やアレルギーの対応に充分注意をしながら、具材を刻む、煮る、焼く、味つけするなどの工程を手際よくおこないますが、遅れることはもちろん、早くできあがりすぎないようにも注意しなくてはなりません。

子どもたちが食べる時間に温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいまま、一番おいしい状態で提供することを心がけています。



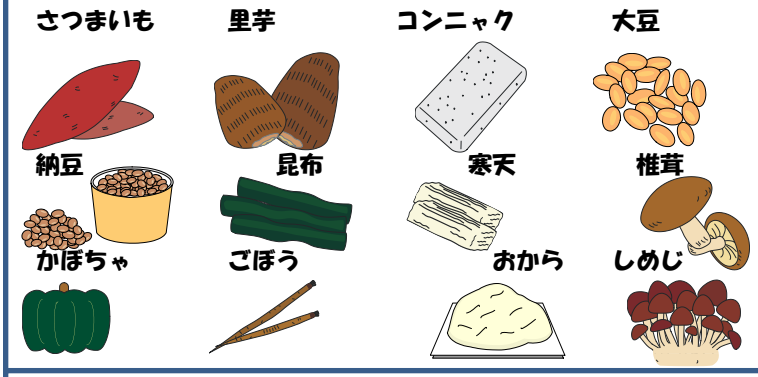
旬の魚を食べよう

秋はサンマやサバ、秋ザケなど、魚に脂がのる時季です。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、食卓にのぼることで旬の時期ならではのおいしさを知り、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。



＊食物繊維～おなかの中から元気になろう～＊

食物繊維は、野菜や海草、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、自然界に存在する有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。



〈今月の食育予定〉

２０日(金)・・・誕生会では、季節を感じるもみじご飯、サクサクのエビフライや大根のサラダ。おやつは甘いバナナがたっぷり入ったケーキを作ります。お楽しみに♪

◎白玉団子の提供について◎

園児の誤嚥(ごえん)や窒息事故防止のため、未満児クラスへの提供を中止することといたしました。以上児クラスは団子粉に豆腐を混ぜて柔らかめに仕上げた「豆腐団子」をベースに安全面に考慮しながら提供していきます。

11 月の平均値

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	脂質	ﾀﾝﾊﾟｸ質	塩分	ｶﾙｼｳﾑ
以上児	529kcal	17.6g	19.6g	1.6g	221mg

＊今月のおすすめメニュー・・・マシュマロおこし＊

マシュマロ 80g　　マーガリンもしくはバター45ｇ　　コーンフレーク 130g

①鍋にマーガリンとマシュマロを入れて、弱火にかけゆっくりマシュマロを溶かす。↑焦がさないように注意！！

②火からおろしコーンフレークを入れて木べらなどでよく混ぜる。

③　②が固まらないうちに、クッキングシートを敷いたバットなどに平らにする。

④冬場は常温で 30 分くらいで固まります。夏場は冷蔵庫に入れて下さい。固まったらヘラや包丁などで切り分ける。

＊食育の様子＊

○園庭で採れた野菜（なすび、ピーマン、人参です○





味噌汁、肉野菜炒めに入れました～

これなぁ～んだ？



昆布とかつおのダシのお話をしました♪♪





普段給食で使っている昆布とかつおを見せました。昆布を水につけ、茹でてダシをとったあとの、ヌルっとした表面を触ったり、昆布だけのダシと昆布とかつおでとったダシの飲み比べをしました。断然、昆布とかつおダシが美味しく、普段のお味噌汁の味だということを分かってくれました。

～いが栗にビックリ！～



お誕生日メニューの栗ご飯に登場しました♪



栗ご飯、変わり春巻き、ひじきのサラダ、味噌汁、乳酸菌飲料でした。

♪ハロウィンの様子♪～



恐竜先生や魔女先生から手作りのかぼちゃクッキーをもらいました



～トリックオアトリート！～



