

10月 きゅうしょくだより

2026年度
通園事業
あゆみ

涼しい秋風に、虫の声が聞こえ、季節はすっかり秋模様となりました。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみが多い季節でもあります。旬の食材を味わい、味覚を育て、冬に向けて元気な体づくりをしていきましょう。

子どもの味覚を大切に

『実りの秋』といわれる今の季節は食べ物がおいしい時期となります。「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育まれます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感なので、薄味でもおいしさが届きます。素材の味を引き出し、薄味でもおいしく子どもの味覚を育てましょう。

～薄味でもおいしく食べる調理の工夫～

○出汁のうま味を活用する

顆粒だしは食塩量が多いので、出汁パックやキノコ類を使うことでうま味を引き立て減塩になります。

○食材本来の甘みを引き出す

今が旬の南瓜、さつま芋、里芋などは蒸したりじっくり加熱することで甘みが増します。



食物繊維で おなかすっきり！

秋に収穫される芋類、キノコ類、根菜類は食物繊維が豊富です。食物繊維は、便の量を増やして便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防に役立つと言われています。皮ごと食べた方が食物繊維は多く摂取できます。芋類の中でさつま芋は食物繊維の含有量が多い食材になります。旬の食材を食べて体の調子を整えていきたいですね。

◎3～5歳児の食物繊維目標量

1日あたり8g以上



レシピのご紹介

9月25日、お月見の日に『お月見芋だんご』を提供しました。さつま芋と甘じょっぱいみたらしが好評でした。今が旬のさつま芋なので、さつま芋の甘さでお砂糖は調整してみてください♪

＜材料＞幼児5人分

さつま芋…100g

砂糖…10g

豆乳…5g

しょうゆ…2.5g

砂糖…5g

水…12.5g

片栗粉…0.75g

A



＜作り方＞

- ①さつま芋を蒸して、つぶす
- ②砂糖・豆乳を加え、混ぜ合わせる
- ③形を整え少し焦げ目がつくようにフライパンで焼く
- ④Aを鍋に入れ火にかけ、みたらしあんを作り、③にかける

食育のお知らせ

10月2日・16日に各クラスでスイートポテト作りを行う予定です。給食で提供します。

※ご家庭で準備していただくものは特にありません。

