

給食だより

令和 8 年 10 月号

立石いろは保育園

暑さも落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。

秋は食べ物のおいしい季節です。いろは保育園でも、秋の食材をたくさん取り入れた給食を提供予定です。

たくさん身体を動かし、お腹を空かせて、秋のおいしいごはんを楽しみましょう。

秋の味覚を楽しもう

「実りの秋」と言われ、いも類や木の実、きのこなど様々な作物が収穫を迎える秋は、旬の食材が盛りだくさんです。

秋になりだんだんと気温が下がり、冬に向けての体温維持に多くのエネルギーを必要とするため、食欲が湧いてきます。秋の食材の栄養について知ると、食材選びも楽しくなりますね♪

さつまいも：食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えます。

さといも：カリウムが豊富で、いも類の中では低カロリーです。
独特のぬめりは、免疫機能を高めます。

かぼちゃ：糖質が高く、脳やからだを動かすエネルギーになります。
ビタミン類の多い皮の部分も一緒に摂りましょう。

きのこ類：低カロリーで食物繊維が豊富です。
うま味成分がたっぷり含まれています。

りんご：整腸作用、排便効果があります。
血糖値を正常に保ち、肥満や糖尿病予防に役立ちます。

かき：ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれています。
ストレスの緩和や、病気に対する抵抗力が向上します。



野菜に触れる食育を行いました♪



わかば組 キャベツ・こまつな



お麴ラスクレシピ(幼児1人分)

少ない材料で作れる簡単おやつです。

お麴は小麦たんぱくを主成分とし、資質が少なく消化のよい食材です。

サクッと軽いラスクにすることで、手軽に楽しめることもおやつにピッタリです。

焼き麴	10g
油	10g
砂糖	5g
きなこ	適量

- ①お麴に油を馴染むまで絡める。
- ②グラニュー糖、きなこを加えて混ぜる。
- ③オーブンを180度に予熱し、5分焼く。
なければトースターでも◎
焦げないように注意！
- ④焼きあがったら、完成です♪