



10月の給食だより

2026年9月30日 ひまわりやすにしこども園

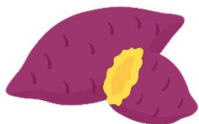
涼しい秋風が吹き、日中も過ごしやすい季節になってきましたが、朝晩は冷え込むことがあるので体調を崩さないように気を付けましょう。

秋と言えば何を思い浮かべますか？「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」と色々ありますが「実りの秋」とも言われ、穀物や果物などの収穫が多くなる季節でもあります。

秋が旬の食材



新米



さつまいも



きのこ



柿



さんま

「旬」とは一年の中で、一番収穫量が多く、新鮮で美味しく食べることが出来る時期を言います。また、旬の食材には香りやうま味、栄養素もギュッと詰まっていて良いこと尽くしです。ぜひ積極的に食べましょう！



今月のおすすめレシピ ～さけの黄金焼き～

〈材料(大人2人分=子ども3人分)〉

- ・さけ…2切
- ・にんじん…15g
- ・マヨネーズ…21g(大さじ2)
- ・とろけるチーズ…21g

〈作り方〉

1. にんじんをみじん切りする。
2. ①とマヨネーズ、チーズを混ぜ合わせる。
3. さけの上に②のをせ、フライパンで焼く。
4. さけに火が通ったら完成！



展示食についてのお知らせ

「夏の食中毒予防期間」終了に伴い、10月から展示食を再開します！

今月は「ひまわり組」さんです。事務所前に展示しているので、お迎えの際にぜひ見てみてくださいね。



お箸選びのポイント

「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものお箸選びのポイントとなります。お箸の長さの目安としては、**親指と人差し指の先を広げた1.5倍くらい**。材質は竹など滑りにくい素材の物がいいでしょう。

