



# 給食だより

令和7年9月30日発行No7 認定こども園 希望が丘幼稚園

ようやく秋の空を感じられる日が増えてきましたね。外で元気に遊ぶ様子や室内で絵本を見る様子、掲示してあるお絵描きなどを見ると思わず「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と考えてしまいます。そして、なにより夏を終えてよく食べるようになった子どもたちには「食欲の秋」到来です。「今日の給食何？」と朝からメニューが気になる子もいます！！子どもたちにとって充実した「食欲の秋」になるように工夫していきたいと思います。



## 新しい食器

先月スプーンとフォークの入れ替えを行いました。ピカピカでカラフルなスプーンとフォークに子どもたちもとても喜んでいました。食べやすくて持ちやすいものを職員みんなで選びました。

実物をご覧になりたい方はお気軽にお声掛けください。

※緑・・・3才未満児スプーン  
黄色・・・3才以上児スプーン  
オレンジ・・・全園児フォーク



## 家族で分かち合う、楽しい食生活を

乳幼児期は体の発達に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。

しかし、歯やあごの機能、消化器官等の発達はまだ未熟です。個人差が大きいので、子どもの体に合った十分な栄養と安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょ。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長に繋がります。



## 10月はふたすみ組リクエスト給食

幼稚園の給食にも慣れてきた様です。ふたば、すみれ組のおともだちの好きな給食は・・・

- ・みそコーンラーメン
- ・ツナポテトサラダ
- ・バナナ・牛乳



喜んでもらえるように愛情込めて調理させていただきます。  
10月16日に提供予定です。  
11月はちゅうりっぷ組のリクエスト給食を予定しています。



## 給食レシピ

### すき焼きうどん

(4人分)

ゆでうどん……………4玉  
豚肉(こま切れ)……………140g  
白菜……………170g  
人参……………70g  
えのき……………50g  
しらたき……………70g  
焼き豆腐……………70g  
長ねぎ……………1/4本  
砂糖……………大さじ1  
みりん……………小さじ1  
醤油……………大さじ2と1/2  
料理酒……………大さじ1/2  
塩……………少々  
だし汁……………720CC

(作り方)

- ①白菜、人参は短冊切り、えのきは2cmのざく切りにする。しらたきは下茹でて3cmに切る  
焼き豆腐は一口大、長ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にだし汁、豚肉、人参を入れて煮る。
- ③人参に火が通ったら、しらたき、えのき、白菜、焼き豆腐を入れて煮る。
- ④Aを入れふつふつしたら、長ねぎを入れる。
- ⑤うどんをゆで、④の汁をかける

1皿でお肉も野菜も炭水化物もとれるメニューです♪  
忙しい日にもピッタリ♪  
10月28日提供予定です！

## 今月の食育



ひまわり組は食べ物の働きを勉強しました。勉強の後は、赤・黄・緑のグループに分かれて食べ物バスケットを楽しみました！11月にひまわり組が“バランスが良くて、楽しくなる”をテーマに考えた献立を給食にして提供します。どんな献立になるか楽しみに♪



幼稚園の畑でとれた枝豆を収穫し、枝豆もぎをしました。  
すぐに茹でて、給食の時にいただきました。子どもたちも「おいしい！」とパクパク食べました。



10月27日に絵本の料理を給食で提供します。  
「サラダでげんき」  
「給食室の1日」  
「ぐりとぐらとすみれちゃん」の三冊です♪  
給食からも食欲の秋、読書の秋を満喫しています。