



燕市立保育園・こども園 令和8年10月

給食だより 秋号

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

～いいことたくさん！ 地産地消～

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。

食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点があります。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つのか、旬の食材にはどのようなものがあるのかなど知るきっかけにもなります。また、生産者の顔が見えることは安全・安心にもつながります。丹精込めて作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフードマイレージと呼びます。地産地消は輸送距離が短くなるため二酸化炭素の排出量が減り、フードマイレージが抑えられるので環境を守ることに也有利于します。買い物の際は、地元生産者の食材が手に入れられるお店に目を向けてみましょう。



＼おうちで食育／ 子どもができるお手伝い

子どもの頃から食事作りに親しんでもらうには、「お手伝い」がおすすめです。「よくできたね」「ありがとう」といった声かけは、子どもの自己肯定感を育てることができます。



☆ステップ1☆ 食器の準備・盛り付け

- ・食器やはしをテーブルに並べる
- ・料理の盛り付けなど、付け合わせのブロッコリーをお皿にのせる

☆ステップ2☆ 野菜の下処理

- ・トマトのヘタをとる
- ・キャベツやレタスをちぎる
- ・根菜の皮をピーラーでむく

☆ステップ3☆ 料理の手伝い

- ・生卵をボウルに割り入れる
- ・豆腐などの軟らかいものを切る
- ・餃子の皮で具を包む

☆食育クイズ☆

Q1、にんじんの花は何色でしょうか？

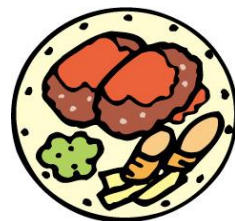
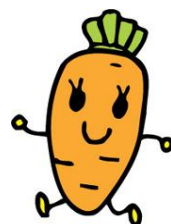
- ①オレンジ ②赤色 ③白色

Q2、アボカドは「森の〇〇〇」と呼ばれています。〇〇〇とは何でしょうか？

- ①バター ②ミルク ③チーズ

Q3、ハンバーグを最初に発明した国はどこでしょうか？

- ①アメリカ ②ドイツ ③日本



かぼちゃのそぼろ煮(大人・子ども各2人分)

〈材料〉

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・豚挽肉 50g
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/3本
- ・油 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1/2



〈作り方〉

- ①かぼちゃは1.5cm角に切る。玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ②鍋に油をしき、挽肉を炒める。挽肉の色が変わってきたら、玉ねぎ・人参を加えて炒める。
- ③かぼちゃと水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④調味料を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけたら、出来上がり。

ほうれん草とコーンのおひたし(大人・子ども各2人分)

〈材料〉

- ・ほうれん草 1束
- ・もやし 1/2袋
- ・ホールコーン缶 40g
- ・醤油 大さじ1
- ・かつお節 適量

〈作り方〉

- ①ほうれん草はゆでて、冷水にとり2cmくらいの長さに切る。
- ②もやしはざく切りにして、ゆでて冷ます。
- ③ ①と②、コーンを混ぜ合わせ、炒ったかつお節、醤油で和えて、出来上がり。



※レシピの分量は、大量調理から割り出しています。ご家庭でつくる際には味をみて加減してください。

栄養素のはなし

鉄

鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと、疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成できないため、食べ物からとる必要があります。肉や魚などの動物性食品のほか、小松菜やほうれん草などの植物性食品にも多く含まれているので、積極的に摂取しましょう。

◎鉄を多く含む食品◎

小松菜、ほうれん草、納豆、あさり、レバー、牛肉赤身、赤身の魚(カツオ、マグロなど)

鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率がアップ！
野菜と一緒に料理したり、みかんやいちご、キウイなどのフルーツと一緒に食べるとよいでしょう。

【食育クイズの答え】

Q1、③白色

にんじんは10～12月に旬を迎えます。花の色は「白色」で、6～8月頃に咲き、花も天ぷらなどにして食べられます。

Q2、①バター

脂質が多く濃厚な味わいから、「森のバター」といわれています。ゴツゴツした表皮から、和名では「ワニナシ」と呼ばれています。

Q3、③ドイツ

18世紀頃、ドイツのハンブルグという街で、硬くて安い肉を焼いたのが始まりです。日本に伝わった時期ははっきりしていないようですが、一般的な家庭料理となったのは1950年代の中頃といわれています。