

10月の食育だより



朝夕めっきり涼しくなり、夜には秋の虫がやさしい音色を聞かせてくれる季節になりました。

とはいえ、日中はまだまだ暑く、2学期早々から始まった運動会の練習に、子どもたちは汗びしょりになって頑張っています。

夏の疲れも出る頃です。体調を崩さないよう、早く寝る・朝ご飯をしっかり食べるなど、健康管理には十分注意しましょう。



地産地消について

「地元で生産された農作物を地元で消費すること」を、地産地消といいます。

伊豆市の特産品には、しいたけ、わさび、黒米、弘法芋、ヤーコン、梅、白びわなどいろいろあります。

給食には、しいたけ、黒米、弘法芋、玉ねぎ、じゃが芋、かぼちゃ、きゅうり、エリンギ、きくらげ、梅干などの食材を取り入れています。

最近では、地場野菜を買うことが出来るお店も増え、人気があります。



最近では日本でも10月の行事として「ハロウィン」が知られてきました。

10月31日、おぼけや動物の仮装をした子どもたちが近所をまわって「Trick or Treat!」（お菓子をくれないといたずらひょうぞ）と言いながら、お菓子をもらい集めて楽しむ風習があります。家の前にはくりぬいたかぼちゃをつるし、家の中では「かぼちゃパイ」を食べて楽しく過ごします。

☆給食では かき揚げの具にかぼちゃを使います。

お知らせ

災害時を想定して、10月9日と19日に非常食を使用します。

◎給食 嗜好調査アンケート◎

ご協力ありがとうございました。集計が出来次第ご報告させていただきます。

こども園での給食の様子を紹介します

こすもす1組

運動会の練習があるためか、食欲旺盛でおかわりをする子が多かったです。

マナーが悪くなっている時は個々に対応しています

カラスカレイの照り焼き・フレンチサラダ
中華きゅうり・ハヤシライスが人気でした。

こすもす2組

運動会の練習で活動量が増え食欲が旺盛です。

2学期になり、姿勢の悪くなってきた子がいるので、食事のマナーを全体に伝え、個々にも声かけをしています。

鶏肉のバーベキューソース焼き・スパゲティーが人気でした。

あゆのさとでは「かみかみメニュー」として昆布やすめるめいかを昼食・おやつに使っています。みんな良く噛んで食べています。

鶏肉の香味焼き

9月16日の献立より

材料	幼児4人分	作り方
鶏もも肉	50g4枚	① おろししょうが、みじん切りねぎ、調味料を混ぜる。 ② ①に鶏肉を漬ける ③ オーブンで色よく焼く
しょうが	少々	
みそ	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
根深ねぎ	太5cm	
砂糖	小さじ1	

◎あゆのさとで人気メニューです。簡単ですので作ってみてください♡

