

きゅうしょくだより

令和7年度

秋号



少しずつ暑さも和らぎ、体を動かすのに気持ちの良い季節となりました。秋は「スポーツの秋」、「読書の秋」、そして「食欲の秋」です！たくさんの食材が旬を迎えるこの季節、秋の味覚を味わい、たくさん体も動かし、冬に向けて元気な身体づくりをしましょう♪

新米 の季節です！



新米とは、「秋に収穫してその年の年末までに精米・包装されたお米」のことをさします。お米の種類や地域により収穫時期は異なりますが、9～10月が多いのでこの頃から出回る新米はとれたての新鮮なお米です。

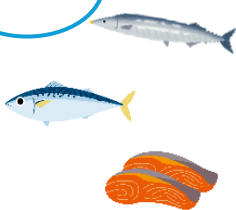
新米は、水分を多く含み、もちりとした柔らかい食感で甘い香りが特徴です。
お米は、エネルギー源となる炭水化物を豊富に含み、消化吸収が良く、腹持ちも良いので子どもの成長に欠かせません。昨今の米不足や価格高騰などの問題もありますが、今が一番美味しい新米を楽しみましょう☆

秋が旬の食材です♪

旬の食材は他の時期に比べて栄養価が高くなり、価格は安くなります。

旬の食材をたくさん取り入れて、季節を感じましょう！🍁

魚類



多くの魚が産卵や越冬に備えて体に栄養を蓄えるため、脂がのって格別に美味しくなります。

果物類



夏の間に太陽の日差しを浴びて糖분을蓄積した、みずみずしくて甘い果物が豊富です。

野菜・芋類



きのこは香り高くなり、根菜類は、冬を乗り越えるため、でんぷんが糖に変わり、甘みが増すのが特徴です。

食べ物が美味しく食欲が増す季節ですが、食べ物をより美味しく食べるために、**よく噛んで**食べましょう☆



たか組



さつまいも掘りへ行きました！たくさんとれたね☆



ハンバーガー作りをしました。はさみ方に個性が出ていました😊大きなお口でぱくり♪

かもめ組



たか組と一緒にさつまいも掘りへ行きました！収穫したさつまいもは給食のおみそ汁や大学芋に使用しました♪🍠

はと組



おにぎり作りをしました。みんな上手に握れていました♪自分たちで作ったおにぎりは格別だったようで、たくさんおかわりをして、完食でした☆😊

乳児



スプーンで上手に食べられるようになっていきます。これが食べたい！と、より意欲的に意思表示できるようになったり、おかわりください！と話せたりと日々成長を感じます😊

親子で
作ろう♪

スイートポテト



食パンに塗っても
美味しいですよ♪

<材料>約5つ分

さつまいも 中1本(約250g)
バター 10g
砂糖 15g
牛乳 20cc～
卵黄 1/3個
(全卵でも可)

※さつまいもの種類により
水分量や甘さが異なるため、
バター、砂糖、牛乳は
お好みで調節してください

<作り方>

- ①さつまいもの皮をむき、半月切りにして水にさらす。
耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで柔らかくなるまでチンする。(500w約4～5分目安)
※鍋で茹でてOK！
- ②柔らかくなったさつまいもを潰し、熱いうちにバター、砂糖を入れ混ぜる。
- ③牛乳を成形できる滑らかさになるまで少しずつ加えて混ぜる。
- ④③でできたさつまいもを丸めてアルミカップに入れる。
- ⑤卵黄を塗り、トースターで焼き色がつくまで(180度約10分)焼いたら完成☆