

きゅうしょくだより

2025年10月
さくらんぼ保育園



まだまだ暑い日は続いていますが、少しずつ秋らしい風が吹いてくるようになりました。秋になると食欲の秋といわれるように、美味しいものがたくさん出てくる時期です。秋の美味しい食べ物をたくさん食べて運動会を楽しみましょう！給食室からも子どもたちが運動会に向けて、頑張っている姿・掛け声が届いています。今年は“運動会がんばったねランチ”と“がんばったねクッキー”を作ります。運動会で元気いっぱい体を動かした子どもたちが、楽しみながらホッと一息つけるような給食を作っていきますので、今回は日々の給食で子どもたちを応援していきます！

🥬小松菜の納豆和え🥬

今月は、園で人気の小松菜の納豆和えのレシピを紹介します。

子ども達が好きな納豆が入った和え物、苦手な子が多いため小松菜も納豆と一緒によく食べます！

ぜひお家でも作ってみてください！

子ども1人分

- ・小松菜…25g
- ・ひきわり納豆…10g
- ・人参…10g
- ・もやし…5g
- ・かつお節…少量
- ・納豆のタレ…0.6g
(全て使用しない)
- ・しょうゆ…0.5g

- ① 小松菜は切らずにそのまま電子レンジ（茹でる場合も）で4～5分程温め、食べやすい大きさ（1～2cm幅）に切る。
- ② もやしも食べやすい大きさ（1～2cm幅）、人参は千切りにし、電子レンジ（茹でる場合も）で4～5分程温める。
- ③ 温め終わった野菜の水気を絞り、ひきわり納豆と一緒にボウルの中に入れる。
- ④ ボウルの中に納豆のタレ・醤油を入れ、具材を混ぜて完成。

※野菜の温め時間・ゆで時間は、野菜の硬さを見ながら調整してください。

～お月見を試みよう～

日本では旧暦の8月15日の夜（新暦9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼びます。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日ともいわれ、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。今年の十五夜は10月6日（月）です。その日は園でも以上児さんがお団子を作り、みんなで楽しみます。ぜひご家庭でも、美味しいお団子と一緒にお月見を試みてはいかがでしょうか？



🍷 主食量調査を行います 🍷

10月21日（火）に3・4・5才児に向け、主食量調査を行います。日頃、持参しているご飯の量を把握するとともに、これくらい食べてほしいという目安も伝えられたらと思っています。お弁当の中にラップを敷いて、いつも通り子どもが食べている量を入れて持ってきてください。献立表にも記載してありますので、ご確認ください。