



# 食育だより10月

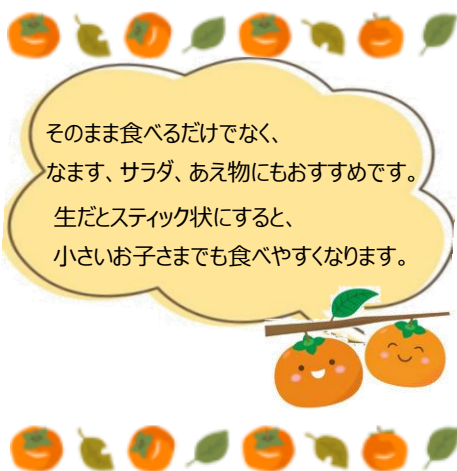
令和8年度 なごみん尾西園

日中は日差しが強くまだまだ暑い日が続きますが、朝晩は少し秋らしさを感じられるようになりました。これからはお出かけが楽しい時期です。秋らしさを肌で感じながら、秋の味覚を味わいましょう。

## 秋の味覚「柿」

柿の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれています。肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和して強くしてくれる作用があります。

そのまま食べるだけでなく、なます、サラダ、あえ物にもおすすめです。生だとスティック状にすると、小さいお子さまでも食べやすくなります。



### おすすめレシピ

## マカロニみたらし

★甘じょっぱいタレが子どもたちに大人気です★

#### 材料 3人分

マカロニ 50g  
しょうゆ 10g  
みりん 10g  
砂糖 15g  
片栗粉 5g  
水 40g

1. マカロニを茹で水気を切っておく。
2. 鍋にすべての調味料を混ぜ入れ、弱火でとろみと照りがつくまでよく混ぜ合わせる。
3. マカロニとタレを混ぜ合わせたら完成。



## 9月 食育教室

# キノコに触れました！

秋の味覚“キノコ”。どこに生えるのかな？

どんな種類があるのかな？キノコのイラストや本物のきのこを使って

『しいたけ、エリンギ、えのき、しめじ、まいたけ』

などたくさんのキノコの名前を知りました。

どんな匂いが  
するんだろう？



えのきをたくさん割いて

「もやし〜！」と答えてくれる子もいました！



キノコはどこから  
生えるんだろう？



みんなできのこの匂いや感触を楽しむことができました。



## 栄養士の 取り組み



当園では、食中毒予防など衛生管理のため、給食は調理後2時間以内に喫食することを基本としています。そのため、給食を安全に提供できる時間を考慮し、11時45分までに登園した園児を通常給食の提供対応としています。11時45分を過ぎての登園の場合は、パックご飯やコロッケ、ヨーグルトなど、すぐに提供できる食品を中心とした対応となります。子どもたちに安全な給食を提供するための大切な取り組みです。登園時間が遅くなる場合には、給食の提供についてご理解とご協力をお願いいたします。

## 行事食のお知らせ

10/30 ハロウィン



かぼちゃをメインとした給食を  
予定しています

