



たんぽぽ共同保育園給食室 2026年(令和8年)10月

実りの秋、食欲の秋です。1年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



☆食育活動☆

- ・9月は、そう組さんとらいおん組さんで、お月見団子を作りました！「まるくな～れ！」と、みんなで一生懸命こねたり丸めたりしながら、たくさんのお団子が完成しました。自分たちで頑張って作ったお団子は、格別のおいしさ！きれいに完食していました。
- ・10月は、らいおん組さんがお弁当作りに挑戦！今度は、自分たちでおかずをお弁当箱につめてみます。「どこにいれようかな？」「上手に入れられるかな？」どんなお弁当ができてあがるか、今から楽しみ♪日程は、らいおん組の先生と相談しながら決める予定です。

菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

今月の給食室から
～秋の味覚を楽しもう～

秋は、さつまいも・里芋・きのこ・れんこんなど、旬のおいしい食材がたくさんあります。

園でも旬の食材を給食に取り入れながら、子どもたちに「秋にはこんな食べ物があるんだ」「どんな味や食感かな？」と興味を持ってもらえたらと思っています。食べ物のおいしさは、味だけでなく、色や香り、歯ごたえなどでも感じることができます。

「シャキシャキしているね」
「いいにおいがするね」
「これは何のお野菜かな？」

そんな会話をしながら食べることも、大切な食育のひとつです。