



給食だより

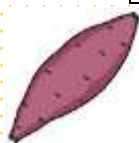
令和8年度第7号
柏市立保育園

秋の深まりとともに、子供たちの食欲もぐんと増してきました。この季節は朝晩と日中の気温の差が大きくなるので、体調を崩しやすくなります。栄養豊富な旬の食材を食べて、風邪やウイルスに負けない元気な身体を作りましょう。旬の食材は、保育園に掲示の給食だよりでも紹介しています。

秋に旬を迎える食材

「食欲の秋」や「味覚の秋」といわれるように、旬のおいしい食材がたくさん出回ります。旬の時期には、おいしさが増すだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。野菜や果物だけでなく、魚介類もおいしいものがたくさん！食卓にも、旬の味覚を取り入れて、季節の移ろいを感じてみませんか。10月に旬を迎える食材を紹介します。

野菜



【さつまいも】

「食物繊維」がたっぷり。お腹の調子を整えてくれます。

【きのこ】

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が多い食材。



【れんこん】

「ビタミンC」が豊富。季節の変わり目の体調管理にぴったり。



果物



【なし】

水分が豊富で、のどの渇きを潤すだけでなく疲労回復を助ける「アスパラギン酸」も含まれます。

【かき】

「β-カロテン」は、体の中で「ビタミンA」に変わって皮膚の健康を守ります。



【くり】

種実類としては珍しく「ビタミンC」が豊富です。



魚



【さんま】

記憶力や脳の働きを高めてくれる「DHA・EPA」が豊富。



【さば】

さんまと同様に「DHA・EPA」が豊富です。



【さけ】

身の赤い色は「アスタキサンチン」で、皮膚の健康を守ります。

魚には良質なたんぱく質と、体によい働きをする脂質、ビタミンDが含まれています。魚の脂に含まれるDHAやEPAといった機能性成分は、体内で合成される量が非常に少なく、子どもの脳の発育のためには食べ物から摂り入れる必要があります。ぜひ積極的に食べるようにしましょう。

◆10月の行事食◆

10月30日（金）おやつ

「ハロウィンカップケーキ」

31日（土）はハロウィンです。一足早めの30日（金）の午後おやつでは、かぼちゃをたっぷり使用したカップケーキを提供予定です。



野菜の栽培や収穫をしよう！

園では、いろいろな食材に興味を持ってもらえるように、様々な種類の野菜を栽培しています。

お子さんが自分で育てた野菜や収穫した野菜は特別においしく感じられるようで、いつもは食べられない野菜でも食べられることもあります。柏市には、収穫体験を楽しめる施設もあります。

休日にお出かけしてみるのはいかがでしょうか。



栄養士は月に2回保育園を巡回しています。「食のご相談」や「給食レシピを知りたい！」等お気軽にご相談下さい。

公立保育園の給食レシピは柏市役所のホームページ（はぐはぐ柏）やクックパッドに一部掲載をしています。子ども達に人気のメニューやご家庭で作りやすいメニューを掲載していますので、ぜひご覧ください。

♪クックパッド

<https://cookpad.com/kitchen/13624456>

♪柏市立保育園の人気レシピ

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

