

給食だより



10月号
二葉保育園



さわやかな秋の風が吹き、一日ごとに秋らしくなってきました。運動会や芋掘りなど子どもたちにとって楽しい10月、体調管理が大切です。朝食をしっかり食べて元気に保育園に登園して下さい。

旬のものを食べよう！！

●メリットは…

・新鮮で美味しい

香りや旨味が豊かに感じられ、美味しい

・栄養価が高い

現代は通年で入手できる食材が多くありますが、季節に応じて旬を迎える食材を選ぶとよいでしょう。また、旬の野菜にはその季節に体が必要とする成分が含まれていることが多く、日々の健康を維持するために役立ちます。

●旬の食材

しいたけ・にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・ぶなしめじ・まいたけ・ごぼう・さつまいも

柿・梨・ぶどう・いちじく・栗・ザクロ・温州みかん



9月誕生会の給食紹介



～メニュー～

いがぐり揚げ ・ かぼちゃのサラダ
わかめご飯 ・ みそ汁 ・ゼリー ・ 麦茶

いがぐり揚げは、肉ダネを短く折ったそうめんを付けて揚げたものです。いがの付いた栗をイメージした季節を感じる1品です！

3時のおやつ紹介



さつま芋餅

バターの香る、秋ならではのメニューです。



ブルーベリー

マフィン

ブルーベリーソースがアクセントになって人気です♥