



10月号

食育だより

令和8年10月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会(えがおえ)

少しずつ残暑もやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。子どもたちも元気いっぱい外遊びを楽しんでいます。

秋は「食欲の秋」「実りの秋」。旬の食べ物には、その季節に必要な栄養がたくさん含まれています。給食やご家庭で、秋のおいしい味覚を楽しんでほしいと思います。



秋の食べ物を紹介！



…まいたけやしいたけのキノコ類

ビタミンB群やビタミンD群などが豊富で、疲労回復を促し、免疫力を高める働きがあります。



…れんこんやごぼうなどの根菜

ビタミンCやカリウム、食物繊維が含まれています。粘膜を保護したり、風邪の予防などの効果もあります。



…サンマ

DHAやEPAなどの栄養素が含まれており、血流を改善したり、骨の健康を保ってくれる効果があります。



…柿

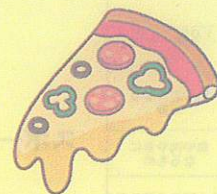
1個で1日に必要なビタミンCを摂取できるほど豊富に含まれています。

ピザ作りに挑戦します！(3・4・5歳児)

10月21日に3・4・5歳児さんが、ピザ作りに挑戦します！

いろいろな具材を自分たちで好きなようにのせて、ピザ窯で焼きます。焼きたてのピザをみんなで味わう予定です。

どんな具材を選ぶのか、どんなピザができあがるのか、子どもたちの個性あふれるピザが楽しみです♪



10月献立レシピ

10月9日(金)
石狩鍋



【材料】 4人分

- ・鮭の切り身 2〜3切れ
- ・人参 1/2本
- ・じゃがいも 2個
- ・えのき 1袋
- ・白ねぎ 1/2本
- ・味噌 大さじ2
- ・バター 20g
- ・だし 400cc

【作り方】

- ① 人参は銀杏切り、じゃがいもは1cm角に切ります。
えのきは石づきを落として3等分にし、白ねぎは斜め切りにします。
- ② 鍋にだし汁、人参、じゃがいもを入れて火にかけます。野菜が柔らかくなったら、えのき、白ねぎ、鮭の切り身を加えます。
- ③ 鮭に火が通ったら、味噌とバターを加えてよく混ぜたら完成です。



夏の思い出



みんなでかき氷祭り！！

8月18日・19日・21日に、かき氷祭りをしました！

ふわふわのかき氷に、今回は手作りのいちごシロップをかけて、みんなでおいしくいただきました🍓

子どもたちには、それぞれお気に入りの食べ方があるようです。

氷の部分を先に食べて、シロップがたっぷりかかったところを最後のお楽しみに残している子や、あえてしばらく待って、かき氷が溶けてから食べる子もいました。

一人ひとりの個性が感じられました！