

令和7年 10月1日発行 おとぎ保育園 栄養士 由井

実りの秋、食欲の秋です。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使っています。 秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な身体を保ちましょう。





お米の美味しい季節 になりました

新米のおいしい季節になりました。

ごはんが主食の場合は、さまざまな食品と組み合わ せて食べることができます。

また、ごはんを中心におかず、汁物と組み合わせた 食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パ ターンになります。

健康的であるともいわれ、日本人が世界の中でも 長寿国となっている理由の1つといわれています。

★給食試食会アンケートのご協力

ありがとうございました。

Q. 箸はいつ頃から使いますか?

A. きんたろう組 10 月~11 月頃から練習を始め ます。ご家庭でも練習のご協力をお願いします。

Q. レシピが知りたいです

A. 給食だよりにて、発信していきますので、気になる 献立がございましたらお声がけください。

沢山の温かいお言葉、ご感想をいただき、本当にあ りがとうございました。給食室一同、とても励みにな りました。これからも心を込めて、美味しい給食作り をかんばります⊙!







たまねぎ(正味量)	120g
にんじん(正味量)	100g
セロリ(正味量)	15 g
ベーコン or ウインナー	40 g
マッシュルーム	25 g
トマト缶	200g
油 or オリーブオイル	8 g
にんにく	0.5g
水	500g
丸鶏がらだしの素	2 g
食塩	0.5g
砂糖	1~1.5g

〈作り方〉

① 野菜、ベーコン(ウインナー)は1cm角程度の大きさにな るように切る

※セロリは細かめに切ると子供は食べやすいかも?

- ②鍋に油をひき、火にかけ、にんにくを入れ弱火で炒め、香 りが立ち始めたらベーコン、野菜の順に炒める
- ③2の野菜がしんなりしたら水、トマト缶を入れ、具材が柔ら かくなるまで煮込む
- ④残りの調味料を入れ、味を整える