

給食室だより



2025.10.1
経堂保育園

10月を迎え、少しずつ陽ざしが和らぎ、心地よい陽気になりました。
秋は、おいしい食べ物が盛りだくさんの季節です。給食室では、「栗ご飯」「れんこんハンバーグ」「焼きししゃも」など、旬の食材を味わい楽しめる献立を取り入れて、健やかな毎日を支えています。
「運動の秋」「食欲の秋」、身体を動かして遊び、お腹がすいて栄養たっぷりの食事を楽しみ、元気に過ごして参りましょう。

～くり～

栗は、縄文時代から日本で食されており、古くから貴重な食料とされてきました。
炭水化物が豊富で脂質が少なく、ビタミンCを含み、腹持ちの良いヘルシーな食材で、料理やスイーツに幅広く利用されます。

世界中に数多くの品種が存在し、和栗といわれる日本栗のほか、中国栗、ヨーロッパ栗、アメリカ栗の4つに大別できます。日本の和栗は野生の芝栗（シバグリ）を品種改良したもので、大粒で風味が良いのが特長です。



～ししゃも～

ししゃもは産卵時期の10月から11月にかけて収穫されるため、秋の味覚としてなじみのある魚です。小ぶりな大きさで下処理の必要もなく、骨ごと余すことなく食べられる事も魅力的です。栄養価が高く、不足しがちなルシウムや鉄分も豊富なので、育ち盛りの子どもたちに適した食材と言えます。

また、ししゃもに含まれているEPAやDHAは、花粉症やアトピーなどの症状改善や、脳の活性を促し、記憶力の向上にも効果があるとされています。



炊き出し訓練を行いました

経堂保育園では防災訓練のひとつとして、非常災害時を想定した炊き出し訓練を年に2回取り入れています。9月には、豪雨の日に発生した地震によりライフラインが停止した事を想定し、給食室外での調理や保育室外での食事を体験する訓練を行いました。リスクの高い環境の中で、安全面、衛生面を考慮して実際に調理可能な場所はどこなのか、どのくらいの時間を要するのかを予測し、実施してみました。
また、水の使用、ゴミの発生、どちらも協力抑える工夫を大切に、食器、食具等を工夫策を練って行きました。多様な想定下での訓練を重ねながら、非常時の対応力を培い、いざという時に適切な判断と行動ができるよう園全体で取り組んでいきたいです。



10月の郷土料理

「芋煮・芋煮汁」



「芋煮(芋煮汁)」は、山形県や宮城県の郷土料理として親しまれています。県や各地域で、具材や味付けが異なり、宮城県では、豚肉を使い、味噌で味をつけるのが主流ですが、山形県では、牛肉を使い、醤油で味をつけます(一部の地域では、豚肉、味噌味)。

その他の具材は、豆腐、きのこ、里芋、ねぎ、こんにゃく、ごぼうなどを入れるのが定番ですが、こちらも、地域により様々です。

旧暦の八月十五夜の「芋名月」の日に、里芋を供える風習から生まれたのではないかとされています。給食では、焼きししゃもとあわせて献立に入れ、秋の味覚を存分に楽しんでもらいます。

お誕生日会食

10月15日(水)

★メニュー★

- ・ごはん
- ・米粉から揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・春雨スープ



* 今月の果物は「オレンジ」です。