

給食だより

2026年9月 岡部聖母保育園

秋の訪れを感じる季節になり、給食でも、鮭や、南瓜、さつまいも、きのこ類や茄子等、秋が旬の食材が増えてきました。秋が旬の食べ物は、味が濃く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、夏場の疲れを取り、冬に備えた体作りに役立ちます。

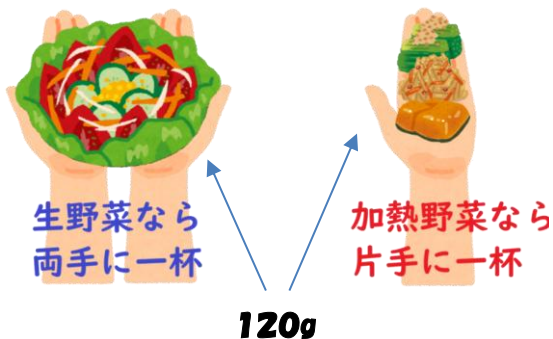
野菜は1日にどの位食べると良いかな！？

1日の目標摂取量

- ・ 1～2歳 180g
- ・ 3～5歳 240g
- ・ 6～7歳 270g
- ・ 8歳～大人 350g

1日の野菜摂取量のうち、3割以上は緑黄色野菜を摂る事が大切です。

緑黄色野菜には、βカロテンやビタミンC、ビタミンK、葉酸、ミネラル等が豊富で皮膚や粘膜の健康維持、免疫力の向上、骨や血管の発育に役立ちます。



大人の手の平に 生野菜なら「両手に山盛り1杯分」温野菜なら「片手に1杯分」が8歳～大人の目標量の1食あたり約120gの目安です。

厚生労働省の調査によると、1～6歳の子どもの平均野菜摂取量は144.7gと、推奨量には達していません。野菜不足は、免疫力低下や将来的な肥満や生活習慣病のリスクの増加に繋がる可能性があります。野菜は子どもにとって食べにくい物も多いですが、好きな野菜からでも毎日摂る習慣をつけて、将来的にも健康に過ごしてほしいですね。

***** 保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？ *****

五平餅

＜材料：5個分＞

- ・ 米 75g
- ・ もち米 75g
- ・ 赤みそ（家にあるお味噌でOK） 13g
- ・ 砂糖 13g
- ・ みりん 小さじ2/3
- ・ 白すりごま 大さじ1/2

1合分です。

【作り方】

- ① ご飯ともち米を一緒に柔らかめに炊き、すりこぎでつぶす。
- ② 調味料を合わせ、火にかける。
- ③ ①を1個分ずつ薄い俵状にし、天板に広げて②を表面にぬる。
- ④③を180度に予熱したオーブンで10分ほど焼く。

栄養バランスもよく、子ども達にも人気のおやつです！
五平餅は、中部地方（長野、岐阜、愛知県等）の郷土料理で江戸時代中期には食べられていたそうです。



しょくいく くいず

やさいの きりかたの なまえを しっているかな？

① ○○ぎり



② ○○○○ぎり



③ はん○○ぎり



きゅうしょくの さらだに
はいっている きゅうりの
かたち だね。

きょうの きゅうしょくの やさいは どんな きりかたかな？