

給食だより

本分保育園

2025.10

朝、夕が涼しくなり、虫の声があきの訪れを告げています。子どもたちは、毎日運動会に向けて練習を頑張っていますよ。この時期は、活動量、食欲が増してきます。子どもも心身共に成長する時期でもあります。食べ物が美味しく感じられるこの季節に、秋の味覚を取り入れてみましょう。

今年の十五夜は10月6日です！

一年でいちばんきれいなお月さま

旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なおこの日は、秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。

「秋」の旬な食材



元気エネルギーは食事で！

スポーツの秋。子どもたちもめいばい体を動かして遊んでいます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

運動に必要な栄養素

タンパク質

筋肉のもとになる
卵・肉・魚・大豆など

炭水化物

エネルギーのもとになる
ご飯・パン・いも類など

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える
豚肉・ウナギ・枝豆など

ビタミンC

体の働きを調整する
いちご・レモン・ブロッコリーなど



9/22

手作りさつまいもパン



9月お誕生会おやつ



小倉トースト
～アイスのせ～



＊材料＊（4個分）

- ・ 鮭・・・4切れ
- ・ 塩こしょう・・・少々
- ・ にんじん・・・20g
- ・ マヨネーズ・・・大さじ1と小さじ1
- ・ 粉チーズ・・・小さじ2
- ・ ドライパセリ・・・少々

鮭のあけぼの焼き

＊作り方＊

- ①鮭は、塩こしょうで下味をつける。
- ②にんじんはすりおろし、マヨネーズと混ぜる。
- ③鮭を180℃のオーブンで5分焼く。
- ④焼いた鮭に②を塗り、上から粉チーズ、パセリをのせ、再び焼く。
- ⑤粉チーズが溶けて、焼き色がついたら完成。



うめ組給食の様子

