

10月

給食だより

令和7年10月号
杉並区保育課



秋の虫たちの声も少しずつ聞こえるようになり、過ごしやすい時間が増えてきました。子どもたちも夏の暑さを乗り越え、心身ともに成長しているように見えます。

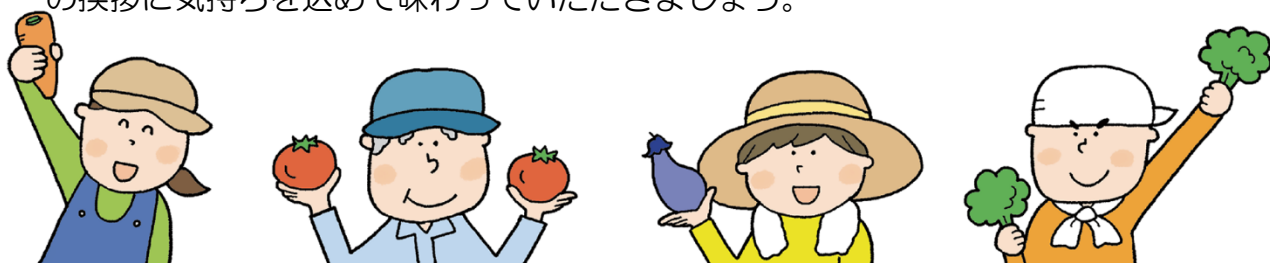
寒暖差で体調を崩しやすい季節ですが、秋の味覚をたくさん味わって元気に過ごしましょう。

食品を大切にしましょう



食べ物は、運ぶ人・作る人など色々な人が関わって私たちのもとに届きます。せっかくの料理を残してしまう、食材を使いきれずに捨ててしまうと食品ロスになります。「食べられる分だけ」「使い切れる分だけ」を意識して購入、調理をするよう心がけましょう。

料理も食品も携わってくれた方々に感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶に気持ちを込めて味わっていただきますよう。



旬の食材を味わう



秋は新米・さんま・きのこ・さつまいも梨などたくさんの食材が旬をむかえます。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。お買い物の際はぜひ旬の食材を探して、味わってください。



10月6日は十五夜



一年で一番きれいな月が見られるといわれている十五夜。

お団子やススキ、里芋などをお供えし、たくさんおいしい食べ物が食べられることへの感謝と、これからもおいしい食べ物が食べられますようにお願いします。

6日のおやつは、お月見まんじゅうです。

きれいな月が見られますように・・・

今月の給食では

秋のシチュー、魚のもみじ焼き、骨付きさんまのやわらか煮などの旬の食材を使用した献立の提供を予定しています。

