



給食室の窓から

2025.09

日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、すっかり日が落ちるのもはやくなり、朝晩は少し過ごしやすくなりました。少しずつ秋の訪れを感じる9月です。秋といえば様々な「秋」の楽しみがありますが、おいしい食べ物が多い「食欲の秋」でもあります。秋の味覚を楽しみましょう！



栗 …少量で必要な栄養素を取ることが出来ます。栗はでんぷんが多く脂質が少ないです。ぜひ栗ご飯など作ってみてください🍠。

ぶどう …ビタミンが豊富です。ビタミンは疲労回復や体調を整えるのに欠かせないものです。

きのこ …秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。

さんま …体を作るタンパク質、DHA・EPAなどの良質な脂質、貧血予防に役立つ鉄分、骨を丈夫にするカルシウムとビタミンD、そして造血作用のあるビタミンB12が豊富です。

9月の給食で「きのこの炊き込みごはん」を提供します。誕生日会のケーキはぶどうを使用します。お楽しみに！



🍇お誕生日インタビュー🍇

今月は男の子2人のインタビューになります。ひとりの男の子は、インタビューの日が待ち遠しくて園内で顔を合わせるたびに「ねえ！インタビューはいつくるの？」と声をかけてくれるほど楽しみにしていました。

インタビュー当日、どんなメニューを考えてきてくれたのかワクワクした気持ちで早速リクエストを聞いていきます。「ぼくは、つくしんぼパンとワントンスープ。それから、サーモンフライとフルーツサラダ！」インタビューを楽しみにしていた男の子は、スラスラとメニューを教えてくださいました。さて、もう一人の男の子は…と顔をみるとなにやら表情が曇っています。なににしようかインタビュー当日まで決まらなかったようです。一緒にメニューを考えてみようねと声をかけて、じっくりと話を聞いていきます。「ドライカレーに大根ベーコンスープでしょ。それから、それから…」副菜は？「う〜ん…」と腕を組みながら考え込んだ後に「メニューの名前はわからないんだけど、コーンの入っているやつがいい」と絞り出すと、もうひとりの子が「もやしとコーンのサラダでしょ！」とメニューの名前を教えてくださいました。2人の意見が揃ったところで、どちらのメニューにするか決めていきます。と、その前にサーモンフライをリクエストしてくれた男の子に伝えなければいけないことがありました。実は誕生日会の日に、魚屋さんがお休みになってしまったのです。残念だけど、別のメニューにできるかな？と聞くとしょんぼりと落ち込んでしまいました。ですが、さすが年長さん。気持ちをきちんと切り替えて「豚の西京焼きにする！」と元気よく別のメニューを教えてくださいました。

お互いどちらのメニューにするのかを話しあってもらい、無事にメニューが決まりました。話し合いの中で、意見を譲り合う姿がみられて成長を感じるインタビューとなりました。

9月生まれのお友だち、誕生日おめでとうございます！