



令和 7 年 10 月
社会福祉法人 国立保育会
国立 保 育 園
園 長 中澤 ゆう子
調理担当 栄養士

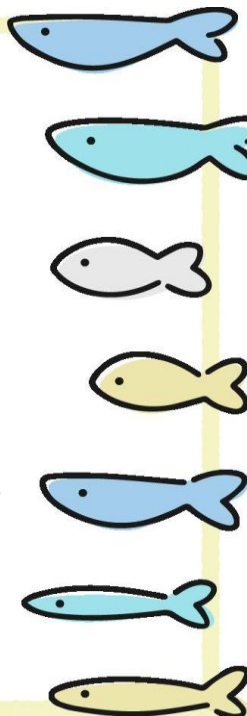
10月の食育目標：好きな食べ物を増やす

旬の食材を使ったり行事食を通して給食のおいしさを味わえるよう工夫し、好きな食材、献立を増やしていけるよう取り組んでいきます。

食欲の秋、スポーツの秋です。活動量が増え、食欲も増すこの時期に合わせて、おいしい味覚の食材がたくさん出まわります。食べ物がおいしく感じられるこの季節は好き嫌いをなくすチャンスです。秋の自然を体いっぱい感じながら、いつもとは違った環境の中で食べる機会をつくってみるのもいいですね。

魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしいものがたくさんあります。魚ではイワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富にふくまれていて、脳の活性化などにも効果的です。お子さまと買い物に行って、一緒に魚をえらんだりして魚に関心をもって食べられるようにしたいですね。



食事の配置について

ごはんは左、みそ汁は右、はしは手前など、食器を正しい場所に置いていますか？給食を食べるときには、ごはんを左に置くよう子どもたちに伝えていきます。お家でお手伝いをするときや、大人が準備するときなども言葉をかけながら行くと自然に正しい配置を知ることができます。和食や洋食などで違いがあることも知らせていけたらいいですね。



鮭の南蛮漬け

＜材料＞ 大人2人分・子ども2人分

- ・生鮭 5切 ・塩 少々
- ・小麦粉 適量
- ・多めの油

《つけたれ》

・玉ねぎ 人参 きゅうり 1/2個ずつ（すべてせん切り）

★・油 大さじ1 ・酢大さじ 1 1/2

・三温糖 大さじ1 ・塩 少々

＜作り方＞

- ① 鮭に下味をつける。
- ② 野菜はさっとゆで、水気を切る。
- ③ ★を鍋にかけたれを作る。
- ④ ③に②をつける。
- ⑤ ①に小麦粉をまぶし多めの油でフライパンで焼く。
- ⑥ ⑤を皿にのせて④を上のにのせ、味をしみこませたらできあがりです。

※ さばやあじ、鶏肉などアレンジしてみてください！