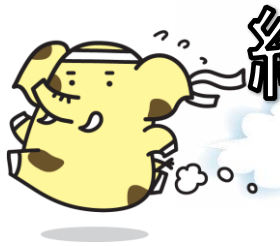
にいざ 給食だより



令和８年 10月

©新座市 2010

秋を満喫しよう！

紅葉が色づき始め、キンモクセイの香りや虫たちの鳴く声などから、秋の気配が感じられるようになりました。「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、さつまいもやきのこ、くりなどの旬の食材から秋を感じつつ、さまざまな味覚を体験する機会をつくりましょう。

●献立紹介コーナー●　10月

2･16日　大学いも

秋を感じられる恒例の大学いもです。

揚げたさつまいもに、砂糖、水あめ、しょうゆを煮詰めた甘いたれをかけ、黒ごまをふります。

5･19日　かぼちゃサンド【新メニュー】

かぼちゃペーストを挟んだサンドイッチです！

かぼちゃは品種によって中がきいろやオレンジ、皮の色も濃い緑やうすい緑などさまざまです。

どんな色をしたかぼちゃかな？

5･19日　ウィンナーキャベツスープ

【北野保育園リクエスト】

キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、コーン、ブロッコリー、ウィンナーを煮干しと昆布だしで煮たスープを考えてくれました！たくさん食べてね！

8･22日　白あえ

甘辛く煮た人参、糸こんにゃくと、ほうれん草をすりごまと豆腐であえました。

久しぶりの登場です！

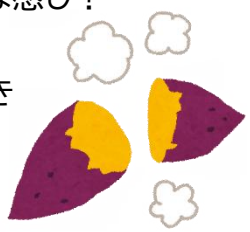
30日　かぼちゃケーキ

かぼちゃが入った黄色いケーキで、ハロウィーンをみんなでお祝いします。

★★食育（しょくいく）クイズ★★

やきいもを食べるときって
どんな感じ？

①しゃきしゃき
②ぱりぱり
③ほくほく



市ホームページに、家庭で作りやすいようにアレンジした、**保育園給食レシピ**を掲載しています。
ご家庭でも作ってみてください♪
●１０月掲載レシピ　中華サラダ

クイズのこたえ　③ほくほく　／　中がふわっとやわらかくて、ほぐれる感じ。おいものでんぷんが熱さでやわらかくなってあまくてあったかくなるからだよ。