



給食だより

我孫子市立保育園
令和7年10月号



実りの秋、食欲の秋が やってきました

新米にサンマ、さつま芋、きのこ、栗や柿など秋は食べ物おいしい季節です。旬の食べ物は栄養価が高く、味も格別です。旬の恵みを味わい、楽しい話題が広がることは、子どもにとって良い食育となります。

スポーツの秋、たくさん体を動かしてお腹をすかせ、おいしい秋の味覚を味わいましょう。



※子どもの成長に合わせて、10月から保育園給食の給与栄養目標量を増やしています。
(数値は献立表をご覧ください)

目によい食べものは？



10月10日は目の愛護デーです。

目の健康によいと言われるビタミンAは、うなぎやレバー、緑黄色野菜などに多く含まれ、涙の量を増やして目の粘膜をうるおし、乾燥から守ります。

また、抗酸化作用を持つポリフェノールの一種であるアントシアニンは、ブルーベリーやぶどう、なすなどに多く含まれている天然色素で、疲れ目の回復や目の機能向上に効果的です。

バランスのよい食事や規則正しい生活とともに、これらの食品を積極的に取り入れて、大切な目の健康を保ちましょう。

★10月10日(目の愛護デー)のおやつはブルーベリーゼリーです♪



給食レシピ紹介

かぼちゃのケーキ(10/31)

【材料】子ども6人分(アルミカップ6個分)

- ・小麦粉 ……………75g(2/3カップ)
- ・ベーキングパウダー……小さじ 2/3
- ・かぼちゃ(皮、種つき)…80g
(ペースト状で50g)
- ・卵 ……………1 個
- ・砂糖 ………大さじ4
- ・バター ……20g
- ・牛乳 ………大さじ 1 と 1/3
- ・粉糖 ………適量

〈子ども1人分〉	
・エネルギー	112kcal
・たんぱく質	2.2g
・脂質	3.9g
・食塩相当量	0.2g

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。バターは溶かしておく。オーブンを180℃に温めておく。
- ② かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切って耐熱ボウルに入れる。ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱し、竹串が通る程度に軟らかくする。皮を取り除きマッシャー等でよくつぶす。
- ③ ②に卵と砂糖を入れてよく混ぜ、混ぜたら溶かしバター、牛乳も加える。
- ④ ふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑤ アルミカップ等に均等に流し込み、温まったオーブンで20分程度焼く。(竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり)
- ⑥ 粉糖はお好みで。ふりかけるときは、粗熱がとれてからふりかけてください。

★家庭のオーブンにより、温度、焼き時間を調整してください。



かぼちゃは冷凍の角切りされたものを使い、必要量を加熱してペースト状にしても構いません。