

# 給食だより

令和7年度10月 プメハナ リコエルアこども園  
給食職員

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…と楽しみが多い季節となっていました。厳しい暑さもようやく落ち着き、元気いっぱい園庭で遊ぶ姿が見られるようになりました。6月にプメハナっこ農園に植えたさつまいもが段々と立派になってきたので、10月に収穫祭をします。どんな料理に変身させようか、子どもたちと一緒に考えるのが楽しみです。



## ランチルームのいいところ

ぞう組のお友だちが給食を食べ終わった後に「おいしかったです！ごちそうさまでした！」と給食職員に声をかけてくれます。その様子を見ているからか、ぱんだ組やうさぎ組のお友だちからも「おいしかったよ！」「ごちそうさまでした！」と言いに来てくれる子が増えてきてとても嬉しいです。



## ビュッフェが始まります



チャレンジが終わり、また一段と成長した子どもたち。給食では、10月から自分の食べられる量を自分でよそって食べるビュッフェにまずは年長児が挑戦します。その後は年長児がやっている姿を見て、年中・ぱんだと他のクラスもやっていけたらいいなと考えています。

## 畑が変身しました！

夏野菜の収穫が終わりに近づいてきましたが、今年はなすが豊作でまだ実ってくれています。他の夏野菜は終わってしまったので、空いたスペースを耕し、新たに冬野菜の種をまきました。今年は人参、大根、じやがいも、ブロッコリー、キャベツです。まだ芽もでていないので、毎日職員が「おいしくなあれ」と、水をまきに通っています。種をまいて戻ってくると、「なにしてきたのー！」「もう食べられる？」と、食べる気満々な姿がわいらしかったです。



### 旬の食材

さつまいも、こまつな、れんこん  
えのき、しめじ、しいたけ  
柿、りんご、ぶどう、かます  
さば、さんま



### 材料(4人分)

- ・ブロッコリー…1/2房
- ・人参…1/5本
- ・きゅうり…1本
- ・えのき…30g
- ・しめじ…40g
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・塩…少々



### <ブロッコリーときのこのサラダ>

#### 旬のきのこを使った副菜です

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でておきます
- ②人参は細切りにし、耐熱皿に大さじ1の水と共に入れ、ふんわりラップをし500w2分加熱し、柔らかくしておきます
- ③きゅうりは細切りにし、塩もみしてしっかり水気を絞っておきます
- ④しめじとえのきは食べやすい大きさに切り、油で炒め塩で少し下味をつけておきます
- ⑤しょうゆ、酢、砂糖、ごま油をしっかり混ぜ合わせます
- ⑥①～⑤をよく和えて完成です