



# きゅうしょくだより

令和6年 10月号  
南水元いろは保育園



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋などたくさんの秋がありますが、どの秋が好きですか？保育園でも運動会の練習が行われていたり、遠足で掘ったさつまいもでスイートポテト作りがあります。たくさん動いて、遊んで、おなかをすかせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね。  
旬の食材で秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。

## お弁当づくりのポイント

10月の中旬～下旬に、幼児クラスは遠足でお弁当の日がありますね！  
保護者の方に入れてほしいものをリクエストする子ども多いのではないのでしょうか。  
いつもと違った雰囲気食べるお弁当は特別おいしいですね♪  
お弁当の時間が安心安全で楽しい時間となるために以下のポイントをお伝えします。

### ★誤嚥・窒息を防ぐ

- ・うずらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、ぶどうなどの球体のものは4つにカットしましょう。  
※実際に誤嚥窒息で死亡事故が起きている食材です。

### ★食中毒を防ぐ

- ・手や調理器具、お弁当箱はよく洗い、十分乾かしましょう。
- ・おにぎりはラップを使って握りましょう。
- ・前日に作ったものは必ずもう一度火を通しましょう。
- ・食材は完全に加熱してからお弁当箱へ。  
(ちくわ、ウインナー、ハムなども)
- ・おかずの仕切りはレタスなどではなく、お弁当カップに。
- ・ごはんやおかずはよく冷ましてからふたを閉めましょう。
- ・汁気のあるものはよく切ってからお弁当箱へ。
- ・お弁当を長時間持ち歩く時は、保冷材や保冷バッグを利用しましょう。



## 10月の食育

- 7月 いぶき組・わかば組 きのこほぐし🍷
- 21月 つむぎ組・だいち組 スイートポテト作り🍷

## 🎃🎃🎃🎃🎃🎃 10月の行事食 🎃🎃🎃🎃🎃🎃

運動会前日の11日(金)に運動会応援メニューとして、「勝」というゲン担ぎを込めた、かつカレーライスを提供します。

これまでみんなが練習してきた成果を発揮し、元気に楽しく頑張ってもらえるように応援の気持ちを込めて作ります！たくさん食べてパワーを充電し、翌日の運動会で思いっきり力を出せますように🏳️

31日(金)のハロウィンでは、旬のかぼちゃを使ったパンプキンチーズケーキや、3種類のきのこをたっぷり使ったきのこハンバーグを提供します。

今月もたくさん秋の味覚を使用した給食が登場するので、どうぞお楽しみに🍷🍷🍷



幼児クラスを対象にアンケートを配布させていただきました。  
10月18日(金)までに担任へ、ご提出いただきますよう、ご協力お願い致します。