



暑さもしだいにやわらぎ、実りの秋、食欲の秋がやってきました。こども園では、鮭やさつま芋、きのこ、りんごなど、秋が旬の食材をたくさん取り入れた給食を予定しています。今月は戸外保育に向けて、おべんとう作りのポイントを紹介します。おべんとうにも旬の食材を取り入れ、秋の訪れを楽しんでみましょう。

### Point 1 衛生面に気をつけましょう

- 手を石けんできれいに洗ってから作る
- 加熱していないものは傷みやすいのでできるだけ避け、しっかりと加熱したものを入れる  
※前日に作ったものは当日再加熱してから入れる
- ごはんやおかずが冷めてからフタをする

ごはん・パン  
めん など



### Point 2 栄養バランスを考えましょう

- 彩り良く入れると栄養のバランスが良くなる
- **主食**：**主菜**：**副菜**＝3：1：2の配分で入れる

主食  
3

主菜1

副菜2

肉・魚・卵など

野菜・きのこ・果物など

### Point 3 食べやすいものにしましょう

- 食べなれているおかずを、食べきれる量入れる
- フォークやお箸、手づかみで食べやすい大きさにする
- 見た目が楽しくなる工夫をしてみる

〈飾り切り〉

〈おにぎりのかたち〉

〈型抜き〉など



#### くりおにぎり

焼きおにぎりの下部分にだけ白ゴマをつける  
のりで目と口をつくる

#### いがぐりおにぎり

白ゴマのかわりに、かつお節をつける  
といがぐり風に

すきなものと  
うれしくなるね!

こまっきー

#### どんぐりウインナー

ゆでた皮なしウインナーを2～3等分に切る  
半分に切った肉団子をのせ、揚げたパスタでとめる ※ウインナーはのどに詰めないよう大きさに気をつけましょう

#### ほうれん草とコーンの炒め物

ほうれん草とコーンを油で炒め、しょうゆで味付けする

#### ふかし芋

さつま芋の皮をしま目にむくのもおすすめ

#### 南瓜の煮物

#### もみじ型にんじん

#### 鶏肉の塩こうじからあげ

【作りやすい分量(2人分)】

1. 鶏肉 100g を食べやすい大きさに切る
2. 液体塩こうじ大さじ 1/2、生姜・にんにく少々を加えてよく揉み、30分程漬け込む
3. 片栗粉をまぶし油で揚げる

5歳児にアンケートを実施し、人気のあったメニューを毎月「リクエストメニュー」として実施します。

10月のリクエストメニューは・・・

間食「りんごパイ風トースト」「焼きそば」

リクエストメニューのマーク



#### <調理室から>

給食の時間を楽しみにしてもらるように、調理しています。  
こどもたちの笑顔が増えるように  
おいしい給食を作ります。

