



10月給食室だより



令和8年10月1日 柳辻こども園

秋の味覚を楽しもう！

秋は、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、りんご、そして鮭などおいしい食べものがたくさん旬を迎える季節です。給食でも、秋の味覚を取り入れながら、季節を感じられる献立を楽しんでいきたいと思います。



今月は北海道の郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」が登場します！

ちゃんちゃん焼きって？

鮭ときゃべつや旬のきのこなどを蒸し焼きにし、味噌だれで味付けした料理です。

鮭のうまみ、味噌の風味、野菜の甘味が合わさり、秋の味覚をたっぷり味わえます。

鮭には・・・

体をつくるたんぱく質や、脳や血液の健康

を支えるDHA・EPAが含まれています。

野菜も一緒に食べよう

きゃべつやにんじん、きのこなどの旬の野菜には体の調子を

整えるビタミンや食物繊維が含まれています。

「魚は少し苦手・・・」、「野菜がすすまない」というお子さんもいると思います。

そんなときは魚と野菜と一緒に食べてみるのもおすすめです。

鮭のうまみや味噌の風味が野菜になじむことで、野菜の甘味が感じられ、鮭にも味がしみ込み、食べやすくまろやかになります。

「魚も野菜も食べてほしい」「何でも少しずつ食べられるようになってほしい」そんな思いも込めて、給食では食材を組み合わせ、味付けも工夫しています。また園では子どもたちが「おいしそう」「食べたいな」と興味をもつ声かけをしたり、みんなで一緒に食べて楽しい雰囲気でも過ごしています。

「鮭ときゃべつ一緒に食べるとおいしいね」「一緒に食べるといろんな味がしておいしいね」そんな小さな発見が「食べてみたい」という気持ちにつながっていければ嬉しいです。ご家庭でも、苦手なものにはうまみたっぷりの旬の食材やお子さんの好きな野菜や食材を添えたり、一緒に食べながら、いろんな食材に親しむ機会を増やしていただければと思います。

