双葉保育園

令和8年度　秋号



給食だより

だんだんと涼しくなり、
少しずつ秋の気配を感じる季節に
なりました。夏の疲れが出やすい
時期でもあるので、早寝・早起き、
バランスのよい食事を心がけて
元気に過ごしましょう。

10月31日　ハロウィン

ハロウィンの由来は、ヨーロッパに広く住んでいた
古代ケルト人の秋の収穫感謝祭に起源があると
いわれています。
この時期には、「ジャック・オー・ランタン」と
よばれる、カボチャをくり抜いて顔を作った中に、
ろうそくを立てた提灯が飾られます。
これは日本のお盆の「迎え火」や「送り火」に
近いものがあります。





保育園でのハロウィンおやつ🍪お楽しみに～!!

秋の味覚　きのこ!!

日本に自生するきのこは4,000～5,000種類あり、
そのうち食用となるのは約100種類といわれています。

新鮮で美味しいきのこの選び方

しいたけ



- よく乾いている
- 軸が太くて短い
- 裏のひだが白くてきれい
- かさは開きすぎず厚みがある

まいたけ



- 肉厚
- かさが密集している
- さわるとパリッと折れそうなもの

えのきたけ



- 白っぽい
- ハリがある
- みずみずしい

しめじ



- かさが小ぶりで
  開いていない
- ハリと弾力がある

まつたけ



- 軸が太い
- かさが開いていない

なめこ



- かさの大きさが均一
- ぬめり感が強い
  （水煮パックのものは水が
  にごっていないもの）

マッシュルーム



- 表面に傷がない
- かさがすべすべしていて、
  よくしまっている

エリンギ



- カサの色が薄い茶色で
  開きすぎていない
- 軸が白くて太い
- 弾力があり、硬さのあるもの

きのこは水で洗うと風味が落ちるので、汚れは軽く払って、
しめらせたキッチンペーパーでふき取るようにしましょう!
なめこはザルにいれ、ゴミや汚れをサッと洗い流しましょう。

秋の味覚いろいろ



サンマはEPA.DHAが豊富で血液をサラサラ
にしてくれます。



蓮根のネバネバ成分『ムチン』は胃の
粘膜を保護する働きがあります。



新米は水分が多いので炊くときは水分を減
らしましょう。新米は柔らかく、ねばりが
あり香りも豊かです。



さつま芋は澱粉に守られている為、熱に強い。ビ
タミンCが多く皮にはポリフェノールも多く含まれ
ています。

こんな給食食べています!!

レバーの甘辛炒め

塩ちんすこう



塩せんべい



水ようかん

枝豆フォカッチャ

マシュマロサンド

じゃこマヨ
トースト

お祭りランチ

手作りうさぎ饅頭