



10月号
令和7年9月25日
新川北保育園

地産地消を取り入れてみましょう！



「地産地消」とは、地元で生産されたものを地域で消費する取り組みのことです。北海道各地で様々な食物が生産されており、保育園給食でも地産地消を取り入れています。毎日の給食の食材で使用するだけでなく、子どもたちが園の畑で作物を育て、クッキングに活用するなど子どもたちの関心を高める食育も行っています。ご家庭でも地域の食材を意識して取り入れてみましょう。

★地産地消のよいところ

- ①旬の食べ物を新鮮なうちに美味しく食べることができる
- ②輸送費にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい
- ③地域の食べ物を使用した伝統的な食文化を経験することができる



★お米は「元気」の源！

北海道ではお米も多く生産されています。

お米の栄養成分の7割以上は炭水化物で、生きていくためのエネルギー源となります。

炭水化物は体内でブドウ糖となり、脳のエネルギー源となる大切な栄養素です。

さらに、お米は粒で摂取するため、よく噛んでゆっくり食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

ごはんは和・洋・中のどんなおかずとも相性が良く、栄養バランスを整えやすいです。

ごはんを中心に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を意識しましょう。



～お月見～ 10月6日は十五夜です

お月見のお供えといえば、月見だんごやススキを思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。

十五夜は別名「芋名月」と呼ばれ、秋の収穫物である芋類をお供えする風習からそう呼ばれるようになりました。

里芋やさつまいも、さらに旬の野菜や果物をお供えするのには、農作物の豊作を願い、収穫に感謝する意味が込められています。



給食室から

〈材料 幼児6人分〉

玉葱	中2/3個(120g)
サラダ油	小さじ1/2(2g)
ホールコーン	60g
ケチャップ	小さじ1(6g)
塩	小さじ1/3弱(1.8g)
かつお節(だし用)	18g
昆布(だし用)	1g
水(だし用)	720ml

オニオンコンースープ

〈作り方〉

- ①昆布とかつお節でだしをとておく。
- ②玉葱は長さ2cm程度の薄切りにする。
- ③玉葱を油で炒め、透き通って甘みが出たら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④ホールコーンを加え、塩、ケチャップで調味する。

