

2025年度 10月号

明石市立幼稚園 給食だより

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

10月は「ひょうご食育月間」



食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵に感謝して、みんなで食育活動に取り組みましょう。今年度のテーマは、「～食で育む元気なひょうご”実践の「わ」を広げよう”～

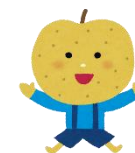
「人の輪(わ)、和食文化の和(わ)、環境の環(わ)」の3つの「わ」を支える食育実践をめざそうです。



家族や友人と一緒に食事をしましょう
毎日の食事に**野菜料理**を1皿プラス
バランスのよい朝ごはんを1日を元気にスタート
主食・主菜・副菜を1日2回は組み合わせよう
環境と調和のとれた持続可能な消費行動
ひょうごの食をプラス

すでに日頃から意識して取り組まれている事もあるかと思いますが、改めて、この機会にご家庭でも取組んでみてください。

お米やいちじく、しいたけ等は兵庫県を代表する食材です。旬の食材をご家族や友人と一緒に味わってはいかがでしょうか。



10月は「食品ロス削減月間」でもあります。明石市では食品ロス削減の啓発チラシを作成し、ホームページに掲載しています。チラシの中に野菜の保存方法についてや「食品ロスを防ぐレシピ」を掲載しています。チラシは二次元コード読み取れば見れますので、ぜひご覧ください。



10月の季節の献立

10月は季節の献立が2回あります。どちらも季節の行事を楽しめるようなメニューです。

こんだて

10月6日(月) お月見献立

お月見のお団子を思わせるような、にくだんごのカレーあげや十五夜ゼリーが提供されます。

10月31日(金)ハロウィン献立

旬のきのこを使ったハンバーグやかぼちゃサラダ、デザートはパンプキンババロアです。

