



令和2年10月1日  
梨の花保育園  
市川梨の花保育園  
梨の花レインボールーム  
給食だより第82号



食欲の秋、実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋はいろいろな場所で美味しい食材が豊富に収穫できます。給食でもさつまいも、きのこ、柿、りんごなどたくさんの種類の食材を使用し、子ども達に秋を感じてもらいたいと思っています。



## 賞味期限と消費期限



食品に記載されている「賞味期限」と「消費期限」の違いについて紹介します。食事作りの参考にしてみてください。

### 賞味期限

品質保持期限ともいいます。表示された方法で保存をした場合、その食品がいつまで美味しく食べることが出来るか示すものです。

### 消費期限

定められた方法で保存した場合、変質や腐敗する心配がない期限を示すものです。食肉やお弁当、生菓子、惣菜など賞味期限よりも短く、製造された日を含む5日以内に消費すべき食品に使われます。

## 10月食育活動・給食

### 給食目標

「お皿をピカピカにしよう」

食べ残しせず、きれいに食べる事を伝えます。

「骨が丈夫になる食べ物を知ろう」

カルシウムが豊富に含まれている食材をわかりやすく紹介します。

10月22日（木）お誕生日メニュー

10月29日（木）ハロウィンメニュー





# 食育だより



梨の花保育園  
栄養士 小林由季

いつのまにか、季節はすっかり秋模様となりました。  
9月は、10日にぞう組さんの「クッキング」、20日に毎年恒例行事のお泊まり保育代用の「よるのワクワク保育」を行いました。

今回のクッキングは、「フルーチェ」を作りました。  
初めて料理することに挑戦したので、みんなドキドキしながら恐る恐るフルーチェの素と牛乳を混ぜ、スプーンでぐるぐるとかき混ぜていました。  
とても上手にかき混ぜていて、ほとんどこぼさずに作ることが出来ました。  
自分が作ったフルーチェをおやつで食べました。次回のクッキングも楽しみにしていると声をかけてくれました。

夜のワクワク保育では、夜ご飯にカレーライスとパフェを提供しました。  
カレーライスはいつもとはひと味違う感じに仕上げたいと思い、人参、チーズを可愛く型抜きしたもの、おくらとブロッコリーをトッピングしました。



デザートは豪華に6種類のフルーツ、ウエハース、カラースプレーを自分でトッピングして、オリジナルのパフェを作って食べました。

みんな大きなパフェを作っていて美味しそうでした。  
ボリュームもあり、お腹いっぱいになったと思います。



10月に入ると秋の食材がより多く収穫できるかと思います。  
ご家庭でも秋の食材を使って食事を楽しんでください。

