



10月 給食だより

イートンちどり保育園

2025年 10月



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などを楽しむ季節になりました。
秋が旬な食べ物は秋刀魚や栗、柿、梨、さつまいもなど様々な食材が挙げられます。
旬の物は栄養も豊富なため、秋の味覚を味わい健康的な身体を作っていきましょう！

食具を使い始める目安

〈フォーク・スプーン〉

1歳を過ぎてフォークやスプーンに興味が出てきたら、食事の際に持たせてみましょう。
1歳～1歳6ヶ月ごろは、まだ手づかみ食べが主体なため、最初は上手に使うことが出来ません。ママ・パパが手を添えて、口へ運ぶまでサポートしてあげましょう。
この時期は、まだ利き手が定まらないので、左右どちらで持っても大丈夫です。

①上手持ち/下手持ち ②指先持ち ③鉛筆持ち（バキューン持ち）
の順に練習させてみましょう。

〈箸〉

スプーン・フォークが上手に使えて、鉛筆で線などを書けるようになってから使い始めましょう。上手に使うようになるのはおおむね4・5才ごろであり、個人差があります。



朝ごはんにもおすすめ！

秋の旬食材を使ったレシピ～きのこのピザトースト～

〈材料〉 4人分

・食パン	2枚	・ケチャップ	大さじ1
・ベーコン	20g	・油	少々
・たまねぎ	80g	・ピザ用チーズ	40g
・しめじ	40g		
・マッシュルーム	40g		
・ピーマン	25g		

〈調理手順〉

- ①ベーコン、たまねぎ、ピーマンは千切りにし、しめじ、マッシュルームと一緒に油で炒める。
- ②炒まったら、ケチャップで調味する。
- ③パンに②をのせて、ピザ用チーズをのせオーブントースターで3分～4分程度焼く。
- ④チーズがとろけたら出来上がり。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富