



2026 年度 11 月
ニチイキッズ六郷保育園

秋から冬にかけて、おいしい野菜が増える季節となりました。根菜類や葉物野菜も旬を迎えています。給食でも旬の食材を取り入れながら、食べる楽しさを広げてまいります。

新米の季節です!

おいしいごはんを
しっかり食べて、元気にすごそう!

秋に収穫されたお米が「新米」です。つやつやしていて、甘みがあり、香りも豊かです!

ごはんは、体のエネルギーのもと!

ごはんに含まれる「炭水化物」は、体を動かすための大切なエネルギーになります。

元気に遊ぶために!

エネルギーがしっかり補給できます。

集中力アップに!

脳のエネルギーにもなり、集中力を高めます。

おなかの調子をととのえる!

食物せんいが含まれていて、おなかの調子を整えます。

おいしく食べるためのポイント

よくかんで食べよう

あじわって食べると、消化もよくなります。

温かいごはんを食べよう

温かいごはんは、甘みが増しておいしくなります。

バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、栄養バランスを整えましょう。

おいしい新米を、感謝の気持ちをこめて残さず食べましょう!

きのこおにぎり

乳・卵・小麦不使用レシピです!

材料

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)	
米	150 g
かつおだし汁	120 g
鶏ひき肉	40 g
えのきだけ	40 g
にんじん	25 g
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1

作り方

- 米は通常の水加減で炊飯する。
- えのきだけ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に2、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- 1の炊きあがったご飯に3を混ぜ込み、握る。

笑顔いっぱい! 実りの秋

手作りクックくんと料理マジック



食材カードをパクパク 魔法をかけるとおいしいおやつやごはんに変身!?

子どもたちは「すごい!」と大興奮

食材から料理ができる不思議を楽しみました。



みんなで体験! 収穫と冬野菜種植え



さつまいもを掘ったよ! 大きなおいもにびっくり。そして冬野菜(大根・かぶ・ほうれん草)の種を植えました。元気に育って給食で食べるのが楽しみです。

