

給食だより



令和8年 10月
上布田保育園 給食室

雨の多い9月でしたね。雨がやんでいる日は曇っていても、園庭で元気よく遊んでいるこどもたちが沢山いて頼もしいなあと見ています。暑い夏を超えて、こども達の成長がまぶしいです。



乳児さんは、大人に食べさせてもらっていた子たちが、自分で食べる姿が見られるようになりほとんど手で食べていた子たちが、上手にスプーンを使って食べるようになったり、スプーンで自由に食べられるようになってきた子たちが、お友達同士会話を楽しみながら食事をするようになってきました。

幼児さんは、トカゲやダンゴムシの「ごはん」（野菜くず）を給食室に取りに来る心優しいお友達がいたり、「おまねき給食」でご招待した先生に「ごはんのよういができました！」と呼びに来る子、とっても素敵なお礼のカードを作って渡している子、嬉しそうに一緒に食事をしているみんなと、「ご招待」を本当に喜んでくれていた先生たちの笑顔がみんな輝いていて、これもまた「たべることはいきること」の1つのかたちだなと感じた9月の日々でした。

♪たのしかったね、「さくら組の日」♪

9月5日（土）はさくら組さんが保育園で、楽しく1日を過ごす「さくら組の日」でした。今年は、みんながだいすきな「シルバーサラダ」を自分たちだけで作ろう！おにぎりの具を色々用意して、好きなおにぎりを自分で握って「おにぎりパーティー」もしよう！と計画◎おにぎりにはみそ汁もあったらいいね！とおみそ汁も作ろう！とクッキングの日となり・・・シルバーサラダは、味つけまでがんばったので本当においしかったと思います。帰ってからもう一度作って家族のみなさんで食べたという報告もありました！年長さんの力って本当にすごいですね♡



きゅうりを切って・・・



煮干しのだしってこれかぁ



おにぎり、なにいれようかな



おみそ汁、完成！

シルバーサラダの作り方

（大人と子ども4人分・・・よりちょっと多め）

（材料）

- ・春雨 50g
 - ・ハム 3～4枚
 - ・きゅうり 1本
 - ・マヨドレ 70g
- （大さじ6くらい）



（作り方）

- 1、春雨はたっぷりの湯でゆで、水によくさらしてからハサミでカットする。
- 2、きゅうりは薄切りにし、塩を少しふっておく。
- 3、ハムは短冊切りまたはせん切りにする。
- 4、水気をしぼったきゅうりと1と3をボウルに入れマヨドレを加えてよく混ぜたらできあがり！

＊調味料は好みで調整してください＊

～朝のお散歩楽しみたい（隊）！、みんなで食べよう朝ごはん～

昨年に引き続き、楽しくておいしいことを今年も行います！親子で早起きをしておひさまの光を浴びながら、保育園のお友達や職員と一緒に調布の街をぐるっと散策しませんか？



保育園に朝7時に集合、園を出発！その間に豚汁を作っておきますので、園に帰ってきたら朝食タイム♪

おにぎり、おわん、食具、水筒は各自持参していただきます。朝食を食べたら8時半には解散です。



詳しくは10月中旬にお知らせを配信しますのでこちらをご覧ください。一緒に「朝活」

を楽しみましょう！ 11月28日（土）の予定です。

～三色栄養のポーノトリオ♪～

秋は食べ物のおいしい季節です。心も身体もぐんと成長するこの時期に、幼児さんに「栄養のこと」が身近に感じられるように、ペープサートでおはなしをします。

当日の幼児さんの保育士体験のお父さん、お母さん、ぜひ一緒に「劇団上布田」で楽しみましょう！

（もちろん、台本あり◎） 詳しい日にちが決まりましたら、グループからお知らせします。

＊キリグループは9月29日に行い、とても楽しくできました！ご協力ありがとうございました。



