



令和7年度10月プメハナ リコこども園  
給食職員

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…と楽しみが多い季節となってきました。厳しい暑さもようやく落ち着き、元気いっぱい園庭で遊ぶ姿が見られるようになりました。6月にプメハナっこ農園に植えたさつまいもが段々と立派になってきたので、10月に収穫祭をします。どんな料理に変身させようか、子どもたちと一緒に考えるのが楽しみです。



### ちびっこ給食先生の新しいお仕事③

年長児から「給食をわけののをやってみたい！」との意見があり、配膳をやってみることになりました。配る時にはどんな格好をしたらいいのか、気をつけることは何かなど約束を給食職員と年長児とで話し合い、スタート！「サラダはどれくらい食べられますか？はい、どうぞ！」と、素敵な声掛けで分けてくれました。受け取る子たちも少し照れながら「ありがとう！」「もう少し増やしてください！」などと、嬉しそうにしている姿が見られました。ぱんだ組の子からは、「僕もやりたい！もう青帽子になったもん！」と、憧れのあまり、飛び級の申請がありました。



#### ＜ブロッコリーときのこのサラダ＞

##### 旬のきのこを使った副菜です

材料(4人分)

- ・ブロッコリー…1/2房
- ・人参…1/5本
- ・きゅうり…1本
- ・えのき…30g
- ・しめじ…40g
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・塩…少々

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でておきます
- ②人参は細切りにし、耐熱皿に大さじ1の水と共に入れ、ふんわりラップをし500w2分加熱し、柔らかくしておきます
- ③きゅうりは細切りにし、塩もみしてしっかり水気を絞っておきます
- ④しめじとえのきは食べやすい大きさに切り、油で炒め塩で少し下味をつけておきます
- ⑤しょうゆ、酢、砂糖、ごま油をしっかり混ぜ合わせます
- ⑥①～⑤をよく和えて完成です

### ビュッフェが始まります



チャレンジが終わり、また一段と成長した子どもたち。給食では、10月から自分の食べられる量を自分でよそって食べるビュッフェにまずは年長児が挑戦します。その後は年長児がやっている姿を見て、年中・ぱんだと他のクラスもやっていけたらいいなと考えています。



### 畑が変身しました！

夏野菜の収穫が終わりに近づいてきましたが、今年はなすが豊作でまだ実ってくれています。他の夏野菜は終わってしまったので、空いたスペースを耕し、新たに冬野菜の種をまきました。今年は人参、大根、じゃがいも、ブロッコリー、キャベツです。まだ芽もでていないので、毎日職員が「おいしくなあれ」と、水をまきに通っています。種をまいて戻ってくると、「なにしてきたのー！」「もう食べられる？」と、食べる気満々な姿がかわいらしかったです。



#### ＜旬の食材＞

さつまいも、こまつな、れんこん  
えのき、しめじ、しいたけ  
柿、りんご、ぶどう、かます  
さば、さんま

