



令和7年10月 きゅうしょくだより



朝夕の涼しさに、秋の深まりを感じる季節になりました。幼児クラスは月1度の弁当日が再開します。気温は下がってきましたが、日中はまだ暑さが残るため、食材はしっかり加熱し、汁気の少ないおかずを選ぶと安心です。保育所・認定こども園でも、引き続き衛生管理に気をつけながら、安心安全な給食づくりを行います。



弁当作りの注意点！



●しっかり加熱

肉や魚、卵などは中心までよく火を通しましょう。
半熟の卵焼きや加熱不足のお肉は避けましょう。



●汁気を少なく

煮物など汁気の多いおかずは傷みやすいため、水分をよく切ってから詰めましょう。
トマトやきゅうりなどの水分が多い生野菜は避け、加熱した野菜を入れると安心です。

●清潔な手と道具で

手洗いを十分に行い、清潔な調理器具や弁当箱を使いましょう。

●保冷対策を忘れずに

保冷剤や保冷バッグを利用し、持ち運びや保管の際もできるだけ涼しい場所に置きましょう。

弁当にプチトマトなど球体の食材を入れる時は、必ず4分の1（くし形）にカットしてから詰め、ピック・爪楊枝の使用は避けましょう。ウインナーもそのままや輪切りでは窒息の危険があるため、縦半分に切ったうえで、さらに一口大にカットして入れると安心です。子どもたちが楽しみにしている弁当日を安全に過ごせるように、ご家庭でもご協力をお願いします。

野菜のソテー

【材料 4人分】

ホールコーン（冷凍）	100g
キャベツ	100g
人参	60g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	4g

- ①ホールコーンを下茹でする。
- ②キャベツ・人参を千切りにする。
- ③フライパンに油をひき、火の通りにくい順に炒めていき、塩で調味してしょうゆで風味をつけて完成です。

※弁当に加えると彩りがぐっときれいになる一品です。

旬の食材



さつまいも・きのこ・さといも・れんこん・なし・みかん・さわり

