



給食だより

2025年10月

社会福祉法人栃の木福祉会
管理栄養士 小田島 菜々子
(豊里こども園)

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。3食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚を味わいましょう。

9月秋祭り献立紹介(とちの木こども園)



-給食(バイキング形式)-

ミニお好み焼き・フライドポテト
ボイル野菜・唐揚げ
焼きそば・フルーツポンチ



四季の行事食 さば寿司



収穫祭

農作物の収穫を喜び、先人や先祖に感謝し、郷土の発展と子孫の繁栄を祈ります。夜通し奉納神楽の舞があり、神興も練り歩きます。豊作を祝う特別なごちそうの一つが、「さば寿司」でした。



かぼちゃクッキーを作ろう！

旬のかぼちゃを使っておうちでお子さんと作ってみてください♪

◆材料

かぼちゃ 100g バター 50g 砂糖 30g ホットケーキミックス 150g

◆作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄く伸ばして型抜きをする。
- ④180℃のオーブンで12分焼く。

