



2026年10月
はあとこども園中央
〒753-0064
山口市神田町4-22
TEL083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 落 英朗



10月になり、朝と夜には冷たい風が吹く季節になりました。虫たちの泣き声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちの良い季節です。たくさん遊んで、お腹を空かせ、秋の美味しいご飯を楽しみましょう！

今月は、お誕生日会の日に栗ごはんを出す予定です。旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

お知らせ



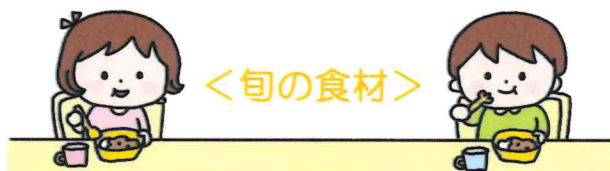
10日(土) OYA塾 (給食試食会)
普段子ども達が食べている給食をこの機会に是非一緒に食べてみませんか？

17日(土) 親子遠足

19日(月) お楽しみ給食

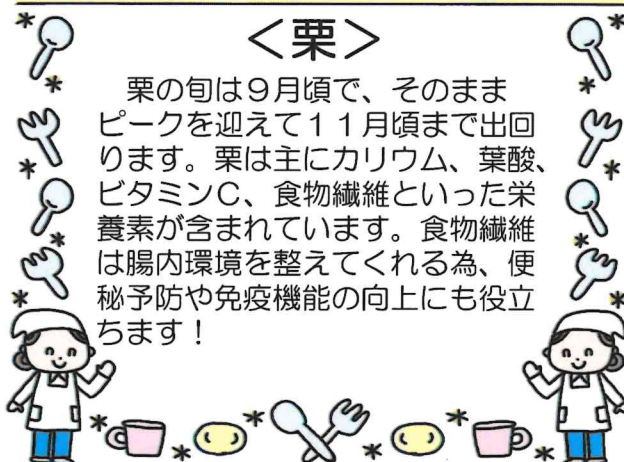
23日(金) お誕生日会

＜旬の食材＞



＜栗＞

栗の旬は9月頃で、そのままピークを迎えて11月頃まで出回ります。栗は主にカリウム、葉酸、ビタミンC、食物繊維といった栄養素が含まれています。食物繊維は腸内環境を整えてくれる為、便秘予防や免疫機能の向上にも役立ちます！



秋のおやつ＜さつまいもスコーン＞

＜ホットケーキミックスを使用した手順で作れるおやつです。お子さんと簡単に作れるレシピです♪＞

さつまいもは、食物繊維がたっぷり入った食材です。お腹の調子を整える働きがあり、ビタミンCも含まれて

★材料(6個分)

- ・さつまいも…100g
- ・ホットケーキミックス…150g
- ・砂糖…小2
- ・牛乳…大2
- ・サラダ油…大2

★作り方

※オーブンは180℃に予熱しておく。

①さつまいもは1cm角に切って水にさらしておく。

②さつまいも以外の材料をポリ袋に入れ、袋の外から揉む。粉っぽさがなくなってきたらさつまいもも加え揉んでまとめる。

③生地を取り出し手で10cm大の円形に丸型に伸ばして包丁で6等分する。

※まとまらない場合は牛乳とサラダ油を少し加えてまとめる。

④180℃で14～15分焼く。

※牛乳は豆乳に変更しても問題ないです！具材を変えて色んな味のスコーンを作ってみて下さい♪(レーズンや、ごまも美味しいです)



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。
また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

