児童発達支援センター クオラバンビーノ

2026

給食だより 秋号

夏の疲れを秋の栄養でリセット！

暑い夏が終わり、少しずつ秋らしくなってきました。夏の暑さで汗をたくさんかいたり、食欲が落ちたりすると、体に疲れが残っていることがあります。秋の旬の食材を取り入れ、元気な体を整えていきましょう。

秋のおすすめの食材と栄養

さつま芋



食物繊維が豊富で、うんちを出しやすくし、おなかの調子を整える手伝いをします。エネルギー源にもなるので元気に遊ぶ子どもたちにぴったりです。

かぼちゃ



体の中でビタミンAに代わるββーカロテンが豊富です。目や皮膚、鼻やのどの粘膜の健康を守る働きがあります。

鮭・さんま



体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。鮭やさんまに含まれる脂質には、DHAやEPAもあり、体の健康維持を支えます。

きのこ



食物繊維がおなかの健康を支えます。種類によってはビタミンDも含まれ、カルシウムの吸収を助け、丈夫な骨づくりに役立ちます。

りんご・柿



ビタミンや食物繊維を含み、体やおなかの健康を支えます。自然な甘味や香りを楽しみながら、秋の味覚に親しみましょう。

おうちでも秋の味覚を！

さつまいもごはん、きのこ汁、鮭の焼き物、かぼちゃの煮物など、旬の食材を使った料理を楽しんでみましょう。

元気な体をつくる食事のポイント

- ごはん・パン・麺→体や脳を動かすエネルギーになります。
- 肉・魚・卵・豆腐→筋肉や血液など、成長する体をつくります。
- 野菜・果物→ビタミンや食物繊維で、体の調子を整えます。

バンビーノでこどもたちがよく食べるおやつをご紹介します。
ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

おさつチップ

さつまいも	1本
揚げ油	適量
塩	お好みで

①さつまいもは洗って皮ごとスライサーで薄く切る
②水にさらしてから水をきる
③170℃でカリッとなるまで揚げる出来上がり
★お好みで塩をふってくださいね



かぼちゃクッキー

ホットケーキミックス	150ｇ
砂糖	40ｇ
マーガリン	40ｇ
かぼちゃ	150ｇ

①かぼちゃは皮と種を取り一口大に切り、柔らかくなるまで電子レンジで温める
②かぼちゃは熱いうちにつぶして砂糖とマーガリンを混ぜる
③ホットケーキミックスを入れ混ぜる
④好きな形に形成する
⑤オーブン170℃で15～20分焼く
★ソフトクッキーです



ある日の給食の献立をご紹介します。バンビーノでは、日々、栄養士の指導の下、独自の献立を事業所内で調理し、こどもたちに提供しています。



鶏のオーロラソースからめ
ブロッコリーとゆで卵サラダ
ごはん
かみなり汁
フルーツ（かき）



ハンバーグ
キャベツとコーンソテー
ロールパン
マカロニチャウダー
青りんごゼリー