



食育教室 プログラム

実りの秋！
旬の恵みを味わい、
食べ物に感謝しよう！

栄養士監修

秋の味覚を五感で体験しよう！

10月はさつまいも、きのこ、新米など豊かな秋の恵みがあふれる時期です！
旬の食材を「見る」「触る」「嗅ぐ」「味わう」「音を聞く」ことで食への
興味を深めます。新米を味わい米の成り立ちを学んだり、スイートポテト作
りで食材が料理になる過程を学びます。



栄養士
久保菜保美

食育教室開催日：令和7年 10月 13日（月）



★10月の献立★

【ロコモコ丼季節の野菜アレンジ・秋の味覚たっぷりスープ・スイートポテト】
午後：スイートポテト作り



★主な献立予定★

※メニューは変更になる場合もございます。

10月



- ★ロコモコ丼季節の野菜アレンジ
- ★スープ
- ★スイートポテト

11月

- ★白菜とほうれん草のシチュー
- ★ブロッコリーの和え物
- ★パン



12月



- ★さつまいもとレンコン照り焼き風
- ★大根もち
- ★具だくさんみそ汁
- ★ごはん

1月

- ★ロールキャベツ
- ★スープ
- ★ごはん
- ★ロールケーキ



2月

- ★菜の花の彩りパスタ
- ★コンソメスープ
- ★グリーンサラダ



3月



- ★たけのこご飯
- ★アスパラの炒め物
- ★季節のお味噌汁

4月

- ★お花の手まり寿司
- ★新玉ねぎと豚ひき肉のハンバーグ
- ★お吸い物



5月



- ★鶏肉と人参の蒸し煮
- ★かぼちゃのそぼろ煮
- ★季節の野菜たっぷりみそ汁