



2025 年度  
10 月

# 給食だより

中宮まぶね保育園

朝夕は少しずつ過ごしやすい気候にな  
ってきましたね。

秋になるとたくさんのおいしい作物が  
旬を迎えたり、収穫が盛んになってきま  
す。給食でも新米を使用しています。

暑い夏も生産者の方々は作物を育て、  
私たちに届けてくれています。

秋の実りや自然の恵みに感謝して秋の  
味覚を楽しみましょう。



## 10 月 行事食



〈お誕生日会〉

えびピラフ

鶏肉のパン粉焼き

コロコロソテー

ミルクスープ

(おやつ)

りんごジュース

ももパフェ

〈ハロウィン〉

キャロットライス

ハンバーグ

ブロッコリーとコーンのサラダ

かぼちゃスープ

(おやつ)

牛乳

かぼちゃマフィン



## 大阪で育つ農水産物紹介

### なす

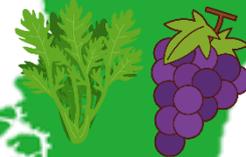
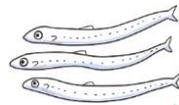
中長なすの「千両なす」や水なすを栽培して  
いる。泉州地域特産物の「泉州水なす」はア  
クが少なく生食に適しています。

### キャベツ

大阪名物「お好み焼き」に欠かせ  
ないキャベツは泉州地域での栽  
培が盛んで、「泉州キャベツ」と呼  
ばれている。しっかりと詰まってお  
り、ずっしり重いのが特長。

### しらす

船びき網漁業により漁獲されるしら  
すは、水揚げ後すぐに加工され、品  
質が高い。近年、生しらすとしても  
販売されている。



### しゅんぎく

関西では「きくな」と呼ばれてお  
り、主に泉州・中部地域で栽培さ  
れている。ビタミン類が豊富な野  
菜。収穫量は全国 1 位。

### いちじく

南河内・先週地域で栽培が盛  
ん。実が大きく、甘みがあること  
が特長で、そのまま食べたり、ジャム  
やお菓子に加工されています。

### ぶどう

全国 7 位の生産量を誇るぶどうは  
河内地域が主産地です。特にデラ  
ウェアは全国 3 位の生産量です。  
ぶどうにはがん・老化予防に効果  
的なポリフェノールが豊富に含ま  
れています。