

〈今月の給食のお約束〉

きちんと座って 食べましょう

9月になっても暑い日が続く、夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。美味しく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

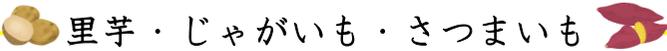
秋の味覚とおいしい食べ方



きのこ

しめじ、えのき、椎茸、舞茸などたくさんの種類があるきのこ。食物繊維や成長期の子どもたちの骨や歯の形成を助けるビタミンDが多く含まれています。また、食物繊維やビタミンDの補給に役立つエルゴステロールも含まれます。

きのこ類はまとめて買い食べやすい大きさに切ってジップロックなどの袋に入れて冷凍しておく、汁物・炒め物にすぐに使えて便利です。また冷凍することで細胞膜が壊れ栄養分や旨味が溶け出し、体内で吸収しやすくなるという良い事もあります！



里芋・じゃがいも・さつまいも

体内の塩分を排出するカリウムが豊富な里芋、加熱に強いビタミンCを含むじゃがいも、食物繊維豊富なさつまいもなどイモ類が旬を迎えます。

温かいうどんや汁物はいも類と野菜、肉類もたくさん一緒に食べられます！味噌や豆乳、豆腐を入れることで簡単にたんぱく質もとる事ができます。

秋には温かいものを積極的にとりましょう！

温かいものを食べる理由として、胃腸で食べ物を消化する際に作用する消化酵素は約37℃で一番よく働きます。そのため冷たいものを取りすぎるとよく消化できず、身体も疲れてしまいます。

温かいものでしっかり栄養をとり、夏の疲れをとりましょう！



鮭・さば・さんま

強い抗酸化作用を持ち、ビタミン類も豊富な鮭。また脳を活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPAが含まれてい青魚です

秋が旬の脂がのった魚を簡単に作って食べられる魚のつけ焼きを紹介！

- ①切り身の魚としょうゆ1:みりん1の漬けだれを袋に入れて10分置く
- ②オーブンやフライパンで焼いたら完成！

安くお魚が買えた時にでもぜひお試しください！



～お彼岸～

お彼岸とはご先祖様へ感謝の意味を込めお墓参りや仏壇・仏具の掃除、お供えなどの供養を行いそれに合わせて自分自身の日頃の行いを振り返ることが古くからの習わしとされています。

そしてお供えをするものをいえば「おはぎ」「ぼたもち」

同じものに見えますが、違いを知っていますか？

「おはぎ」

秋に花が咲く「萩（はぎ）」が由来 
秋のお彼岸で食べる
小豆の収穫の時期であることから粒のままでもやわらかいとつぶあんで作られる

「ぼたもち」

春に花が咲く「牡丹（ぼたん）」が由来。春のお彼岸で食べる
貯蔵していた小豆の皮は硬いことからこしあんで作られるのが基本 

ご先祖様に感謝の思いを馳せながら今年のお彼岸に食べてみてはいかがでしょうか？ 保育園では20日のおやつにおはぎを提供します！ 

今月の旬の食材

かぼちゃ



かぼちゃには抗酸化力の高いビタミンC、Eのほかβ-カロテンやα-カロテンが豊富に含まれていて皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫力を上げるはたらきがあります。栄養価の高い野菜です。かぼちゃの見分け方は皮がかたく、ずっしりと重みがあり、種が膨らんでいるのが熟している証拠です。

梨



ビタミンやミネラル類はあまり多く含みませんが、すっきりとした酸味にはクエン酸、リンゴ酸などの有機酸や、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含みます。いずれも疲労回復効果があります。

〈お知らせ〉

9月2日はお弁当バイキングです。大きいこぐま組からぞう組は空のお弁当箱と食具（箸またはフォーク）の持参をお願いします。

🍷 レシピ紹介 🍷

〈かぼちゃのバター醤油〉

〈材料〉

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・バター 10g

〈作り方〉

- ①かぼちゃの皮を洗い、食べやすい大きさに切る
- ②耐熱容器にのせ、水を大さじ1かけてふんわりラップをし、電子レンジ（600W）8～10分かける
- ③かぼちゃがやわらかくなったら溶かしたバターとしょうゆをからめて完成！

☆簡単に調理が出来てカロテンもしっかりとれます！

お好みですりごまをかけるとおいしさアップでおすすめですよ。

