



9月の給食だより

令和7年9月1日
社会福祉法人 見真会
明光保育園
栄養士：田川，濱田
調理師：藤本

9月の入り朝夕は少し涼しさを感じ始めましたが，日中はまだまだ暑さ対策が必要です。

これから秋が旬の食材が増えてきて，様々な味覚に出会えます。野菜では，さつまいも，里芋，かぼちゃ，きのこ類が，魚介類では，鮭，さんま，サバ，カツオなどが美味しくなる季節です。

9月の献立は，これらの旬の食材をふんだんに取り入れた献立にしました。献立表を見ていただき，秋が旬の食材を見つけながら，美味しい秋のおとずれを感じてください！

8月の食育活動（白，青，黄組）では，虫めがねを使って夏野菜（トマト，キュウリ，オクラ，なす，ゴーヤ，とうもろこし）を観察し，匂いをかいだり，切ったり，生で食べてみました。

野菜の表面にはザラザラ・チクチクとした細かい毛があることを発見したり，恐る恐る食べるとみずみずしくて甘みがあることを知りました。お家でゴーヤやオクラを育ててみよう，種を集めて持ち帰る子どもたちもいました。

9月は，「バランスよく食べよう」をテーマとして食育活動を行います。食べ物の栄養素の働きを「赤」，「黄」，「緑」の3つに分けて，その役割について考え，栄養バランスの整った食事について伝えていきます。

9月の献立紹介

☆8日(月)

奈良県

…まぐろの竜田揚げ

揚げた時の色合いが奈良県の竜田川の紅葉を思わせることが名前の由来とか。

☆11日(木)

インド

…南インドカレー



サラサラとしたスープ状が特徴

☆16日(火)

大分県

…とり天



鶏肉に下味を付けて，てんぷら粉をまぶしサッと揚げます

☆24日(水)

愛知県

…味噌煮込みうどん

愛知県を代表する八丁味噌を使ったうどん

☆30日(火)

北海道…

秋鮭のちゃんちゃん焼き，石狩汁



鮭や白菜，豆腐を味噌で煮込んだ汁

夏なす・秋なすの違いがあるの？

「なす」はインドが原産といわれています。6～8月頃に収穫されるものを「夏なす」，9月以降に収穫されるものを「秋なす」と呼びます。「夏なす」は水分が多くみずみずしいのが特徴，サラダや漬物に向いています。「秋なす」は甘みが増し種が少なく，天ぷらや焼いても美味しく食べられます。栄養も豊富で，色素の「ナスニン」には抗酸化作用があり，カリウム，カルシウム，ビタミン類，食物繊維には高血圧や糖尿病などの生活習慣病や老化の予防効果が期待できます。

9月のレシピ紹介

秋を感じるレシピを紹介します！ぜひお家でもお子さんと一緒に作ってみてください♪

ホクホク♪ 秋の味覚満載！ なすとさつまいものチーズ焼き！

【材料（4人分）】

- ・なす 240g ・さつまいも 240g
- ・ベーコン 40g
- ・マヨネーズ 大さじ6
- ・塩コショウ 少々
- ・とろけるチーズ 4枚
- ・ドライパセリ 少々
- ・サラダ油 適量

【作り方】

- ① なすとさつまいもは，厚さ5ミリの半月切りにし水にさらしアク抜きします。
- ② なすは，フライパンに油をひき，しんなりするまで焼き，塩こしょうをふります。
- ③ さつまいもは，レンジで2分，柔らかくなるまで加熱します。
- ④ グラタン皿になすとさつまいもを交互に重ねて入れる。
- ⑤ 細切りにしたベーコンを乗せて，その上にマヨネーズをしぼり，最後にとろけるチーズを乗せてトースターで焼き色がつくまで焼くとできあがりです。



秋が旬の食材！おいも！！ おやつにもぴったりです！

子どもたちは，多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし，消化器官が未熟で，胃の容量も少なく，3回の食事では必要なエネルギーや栄養素をとり切れません。そのため，おやつを食事の一部と考えて食品を選びます。

“いも”は，エネルギーのもとになる糖質や食物繊維などが多いのでおやつにぴったりです！

出典：少年写真新聞 たのしくたべようニュース
2021年（令3年）10月8日発行