



令和7年度

第2愛心こども園

管理栄養士 高嶺奈那

暑さがやわらぎ、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。

9月は「食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋」など、いろいろな秋を満喫できそうですね！

秋の味覚といえば、サンマ・栗・きのこ・ぶどう・梨・柿など沢山の食材があるので、五感を使って味を覚える絶好のチャンスです。今月の給食でも旬の食材を多く取り入れながら「食べることの楽しさ」を感じるきっかけになればと思います。

ちょうよう

9月9日は重陽の節句（菊の節句）



9月9日は、重陽の節句（菊の節句）と呼ばれる五節句（※）のひとつで、健康と長生きを祈る日です。菊の花を飾ったり、菊を浮かべた菊酒を飲んだり、栗ごはんを食べるなどの風習があります。この日の給食にでる栗ごはんを食べながら皆んなで秋の味覚を楽しみましょうね！



※五節句

- ・1月7日（人日／七草）
- ・3月3日（上巳／ひなまつり）
- ・5月5日（端午／こどもの日）
- ・7月7日（七夕）
- ・9月9日（重陽／菊の節句）

食育クイズ



秋のお彼岸

Q.9月23日は秋分の日ですが、この日に食べるものは？

- ①ぼたもち ②おはぎ ③だんご



《こたえ》 ②おはぎ

江戸時代、秋分の日にご先祖様への感謝の気持ちと魔除けの意味を込めて、お供えされていました。

実は「ぼたもち」と「おはぎ」は同じもので、その季節に咲く花で呼び方が変わります。

「ぼたもち」は牡丹の季節に、春のお彼岸で食べるもので、「おはぎ」は萩の季節に、秋のお彼岸で食べるものです。

栄養たっぷりきのこ



秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



《サクふわ！きのこコロッケ》

【材料（4個分）】

- ・じゃが芋…中2個
- ・椎茸・しめじ…お好みの量
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・牛乳…大さじ1
- ・塩こしょう…少々
- ・パン粉・小麦粉・卵…各適量

【作り方】

- ①じゃが芋を茹でてつぶす
- ②みじん切りにしたきのこ玉ねぎとを炒める
- ③全て混ぜ合わせ、牛乳・塩で調味して成形する
- ④小麦粉→卵→パン粉の順番で衣をつける
- ⑤170度の油でこんがり揚げたら出来上がり★



ポイント：きのこのうま味でコクUP！
おやつにもおすすめです。

《その他おすすめメニュー》

- きのこごはん
- きのこのミートソース
- きのこ入り卵焼き

胃に優しい食べもの



夏の暑さで消耗した体力を回復し、弱った胃腸を整える為に、おすすめの食材をご紹介します。

人参、かぼちゃ、さつまいも、大根、冬瓜、ささみ、白身魚、豆腐、リンゴ、梨など

【ポイント】

- ・「茹でる・煮る・蒸す」といった加熱調理をする
- ・薄めの味付けで、油や香辛料は控えめにする
- ・冷たいものではなく、温かいものを中心に食べる

今月のおすすめ絵本



- おつきさまこんばんは
- やさいのおなか
- さつまいも
- どうぞのいす
- 14ひきのあきまつり

