



食いく・保いくだより

令和8年9月

9月に入り暦のうえでは秋を迎えましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。引き続き暑さ対策をしっかりと、栄養満点の給食を食べて元気に過ごしていきましょう

『食欲の秋』おいしい食材が盛りだくさんです。「おいしい秋」がたのしみですね

9月1日は防災の日

災害はいつ起こるかわかりません。この機会に、ご家庭での備蓄食や非常食の賞味期限、避難経路などを家族みんなで見直してみましょう。

もしもの時に命を繋ぐ保存食の選び方

①そのまま食べられるものを用意する

調理不要ですぐに食べられる缶詰やレトルトのお粥、シリアル、ゼリーなど

②子どもの食べ慣れた味を選ぶ

普段のおやつで食べているビスケットや、大好きなキャラクターのレトルトカレーなどいつもの味が最高の安心材料になります。

③日常で消費する「ローリングストック」

普段使うレトルト食品や缶詰を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから日常の食事で消費します。減った分を買い足すことで、常に新しい食料が備蓄されます。



中秋の名月

今年の中秋の名月は9月25日です。

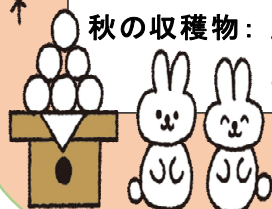
十五夜とも呼ばれ、1年の中で最も月が美しく見える日と言われています。昔から日本では、お月さまにお供えをして、美しい月を眺めながら、秋の収穫に感謝する行事(お月見)として親しまれてきました。

お月さまにお供えするもの

お団子：満月に見立てて作り、お米の収穫への感謝健康への願いが込められています。

すすき：実った稲穂に似ていることから供えられ、魔除けの意味もあります。

秋の収穫物：里芋・栗・大豆・果物など、秋に摂れるおいしい食べ物をお供えします。



「宇宙の日」



1992年9月12日、日本のプロジェクトとして初めて、宇宙飛行士の毛利衛さんがスペースシャトルで宇宙へ旅立った日にちなんで「宇宙の日」とされています。

何でもフワフワ浮いてしまう宇宙では、ご飯を食べるのも大変です。スーフが飛び散らないようにストロー付きのパックに入っていたり、お肉や野菜は長期保存ができる「フリーズドライ」やレトルトになっていたりします。

最近では、日本の技術で作られた美味しいカレーやラーメンも宇宙食として人気だそうです。お家でも「宇宙で何が食べたい？」と宇宙を想像しながらお話してみてください。

旬の食材”きのこ”をご紹介します

えのき

えのきに含まれるビタミン B1 は糖質からエネルギーを作り出すときに必要な栄養成分です。疲労回復に効果があります。



きのこシチュー

えのき&しめじがたっぷりです



しめじ

しめじに含まれるオルニチンには肝臓の働きを助ける効果があります。血糖値やコレステロールの急激な上昇を抑えてくれます。

椎茸

他のキノコと同様にビタミン D・ビタミン B1 が含まれています。椎茸は生で食べるより乾燥させることでうま煮味も栄養も UP します。



さつまいも唯一の栄養素★ヤラピン★

9月から10月にかけて収穫期を迎えるさつまいも。

特に注目の栄養素がヤラピン（切り口から出る白い液体）です。

このヤラピンは腸の蠕動運動を促進し、便をやわらかくする効果があります。

さつまいもが便秘に効果的なのは食物繊維とヤラピンの相乗効果が大きいといわれています。

そんなさつまいもを使ったおやつをご紹介します。子どもと一緒に作ってみてください。



ふかし芋

素材の味そのまま。
お塩を少しふると
甘味が増して
さらに美味しくなります。



揚げさつまいももち

蒸して潰したさつまいも 200gに
上新粉20g、バター5g 砂糖20g
を入れて混ぜ、丸めてサラダ油で揚げます。揚げたては
“サクサク・フワフワ・モチモチ”
3つの食感が味わえます。
作いたてのおいしさを是非
味わってください！



お芋のパイ

蒸して潰したさつまいもに砂糖を少し加えて餃子の皮で包んでサラダ油であげます。
子どもに包んでもらってもいいですね。
保育所では春巻きの皮に巻いています。

