

9月

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年9月1日 藤崎保育園



旬の食材と献立



●梨

甘くてみずみずしく、シャリシャリとした食感が特徴の梨は、8月から10月頃が旬の果物です。川崎市では多摩川流域で収穫される「多摩川梨」が特産となっています。

誤嚥・窒息事故防止の観点から非加熱のりんご・梨の提供を控え、形状や硬さを考慮し、加熱したものを提供しています。今月はジャムパンに加熱した梨を使用しています。



献立の紹介



○残暑の厳しい時期なので、酸味のある食べやすい献立や、スパイスのきいた食欲をそそる献立を取り入れました。

○十五夜(9月25日)が「芋名月」と呼ばれることから、さつまいもを使用したお月見ドーナツを取り入れました。

○お彼岸(9月20日～26日)に合わせておはぎを提供します。



よく噛んで食べると、いいことがいっぱい！

秋～冬にかけては、きのこ・りんご・根菜類など、食物繊維が豊富で噛む力を育ててくれる食材たちが旬を迎え、美味しい時期になります。噛み応えのある食材を積極的に取り入れ、よく噛む習慣を身につけながら、元気な身体づくりにつなげていきましょう！

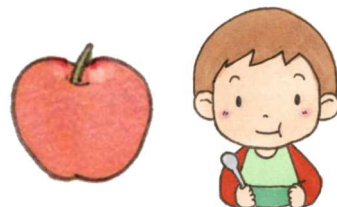
よく噛んで食べると…

☆歯や口が強くなる
よく噛むことで口の周りの筋肉が発達し、刺激を受けることで歯も強くなっていきます。
また、唾液が出ることで虫歯の菌が増えにくい環境になります。

☆脳が活性化する
咀嚼運動をすることで、脳の働きが活発になります。朝ごはんにも噛み応えのあるものをいれると、目をしっかり覚ますことができます。



☆お腹も元気に
よく噛むと口の中に消化酵素がしっかり出て、食べ物も細くなるため、消化がよくなります。食物繊維を豊富に含む食材はお腹の掃除をしてくれます。



「よく噛む」を意識することも大切！
「かみかみ」と声掛けをしましょう。
1口30回ほど噛んで食べると良いと言われています！

