



きゅうしょくだより



令和7年11月 河原町保育園



旬の食材と献立

●さんま

秋を代表する魚で
形が刀に似ていることから
漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさん
まは、脂がのっておいしいです。保育園
では、シンプルに焼き魚にして味わいま
す。



献立の紹介

- 新米の美味しい季節になりました。
ごはんのおやつを取り入れています。
・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん
- 秋ならではの献立を取り入れています。
・魚のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ
・焼き魚（さんま） ・さつま芋の黄名粉揚げ



旬の食材を食べよう！

「旬」という言葉は、何かをするのに最も適した時期という意味もありますが、食べものについては魚や野菜、果物などが最もおいしく、たくさんとれる時期を言います。お店にたくさん並ぶので、価格は安くなります。また、栄養価が高いのも嬉しい点です。

旬の食材の例

春	鱈、しらす、キャベツ、アスパラガス、 たけのこ、菜の花、いちご	夏	鰻、きゅうり、トマト、なす、ピーマン、 オクラ、モロヘイヤ、すいか
秋	さんま、鮭、さつま芋、里芋、ごぼう、 れんこん、きのこ類、りんご、柿	冬	ぶり、鱈、大根、白菜、ほうれん草、 ブロッコリー、カリフラワー、みかん

- さんま・鮭…産卵のために日本の近くを通ったり、生まれた川に戻ったりするため
たくさん獲れます。産卵時期の魚は、脂がのっているのがおいしいです。
- 里芋…ぬめり成分はガラクトンやムチンなどの水溶性食物繊維です。ぬめりが苦手な
場合などは、加熱する前に塩でもんで水で洗うと、ぬめりが少なくなります。
- ごぼう…水溶性食物繊維、不溶性食物繊維が豊富です。
- 柿…ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。
日本最古の甘柿である「禅寺丸柿」という品種は、
麻生区王禅寺の山で発見されたと言われています。



保育園の給食も、旬の食材を取り入れています。また、給食だよりで「旬の食材と献立」を紹介しているの、参考に見てみてください。