

きゅうしょくだより

令和7年9月 古川保育園



旬の食材と献立



●かぼちゃ

収穫は夏に行いますが、2週間から1か月程度追熟させて甘味を増やすため、秋に食べ頃を迎えます。免疫力を上げるビタミンA・C・Eなどの栄養素のほか、お腹の調子を整える食物繊維も多く含んでいます。店頭によく並ぶ「西洋かぼちゃ」以外に、「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」など様々な種類があります。

- ◆ かぼちゃクッキー
- ◆ かぼちゃの含め煮



献立の紹介

残暑の厳しい時期なので、香味野菜やスパイスを使った食べやすい献立にしています。24日はお彼岸（9月20日～26日）にちなみ、おやつにおはぎを食べる予定です。

<今月の新メニュー>

- ◆ ごま肉じゃが…赤味噌とごまの風味が効いた肉じゃがのアレンジレシピです。
- ◆ タコライス…味付けした挽肉、レタス、トマトなどをごはんにかき混ぜて盛りつけた沖縄発祥の料理です。
- ◆ オープンポテト…こどもに人気のポテトを食べやすいスティック状にして焼きます。

旬の食材

●冬瓜(とうがん)

冬の瓜と書く冬瓜ですが、実は6～9月が旬の食材です。昔は冷暗所で保管しておく、冬まで美味しく食べられると言われていたことから、この名前が付いています。冬瓜の90%以上は水分でできており、カリウムやビタミンCが多く含まれています。汗をかく、暑い日に積極的に摂りたい食材です。今月は鶏挽肉と一緒に炒め煮にした「冬瓜のそぼろ煮」で味わいます。

●秋のお彼岸とは・・・

秋のお彼岸は、秋分の日を中心とした前後一週間のことです。今年は9月20日（土）～9月26日（金）です。秋のお彼岸では、萩の花に見立てて「おはぎ」をお供え物の代表とされています。小豆には厄払いの意味があり、昔は砂糖が高価であったため、甘いおはぎをお供えして先祖供養をするようになったといわれています。

早寝早起き朝ごはんで元気いっぱいにごよう！

夏休みが終わり、夏から秋へと季節が変わっていくこの時期は生活リズムが崩れがちになります。

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力にも大きな影響があります。

朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践してみたいか？

●食育クイズ♪

Q. お米からできているものは？

①ビーフン②そうめん③はるさめ

正解は①。ビーフンは中国発祥で、うるち米（米粉）が原料です。

9月1日は「防災の日」

水道、電気、ガスなどの停止も考え、長期保存できるパンのような調理不要のもの、レトルト食品などのカセットコンロで温めて食べられるものを中心に、ビタミン不足に備えてフルーツ缶なども用意しておくといいですね！

