食育だより ９月号

令和７年　９　月　号
社会福祉法人　国立保育会
国立保育園
園　　長　中澤　ゆう子
調理担当　栄養士

９月の食育目標　「よく遊び、食欲増進をはかる」

これからの季節、子どもたちが園庭で遊んだり運動会の練習をしたり、日々の活動量も増えていきます。給食の時間にしっかりとお腹が空くリズムを作り、旬の食材を使った給食を美味しく食べてもらいたいと思います。

毎日暑い日が続いていますが、暦の上では秋ですね。ぶどう、なし、新米、きのこなど、秋にはたくさんの食材が旬を迎えます。体調を崩しがちなこの時期は旬の食材を取り入れた食事をバランスよく食べて、元気に過ごしたいですね。

秋野菜

夏の厳しい暑さを乗り越えて育った秋野菜は、夏の暑さで疲れた体の調子を整え、これから訪れる冬に備える栄養効果が沢山あります。

＜さつま芋・じゃがいも・里芋＞
エネルギーとなる糖質が多く含まれており、体を温めてくれ、冬の体力消耗に備えてくれます。

＜れんこん・ごぼう＞
抗酸化作用のある、ポリフェノールが多く含まれています。

＜きのこ類＞
食物繊維やビタミンが豊富で、風邪の予防に繋がります。

９月１日は「防災の日」です

1923 年のこの日に関東大震災が起こったことから、1960 年に「防災の日」として制定されました。災害に備え、この機会にどのくらい食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が止まったら食事をどう準備するかなど、確認しておきましょう。

また保育園では、４ 日(木)の午後のおやつに、災害用米粉クッキーを提供します。

じゃが芋の味噌がらめ

材料(大人２人分、子ども２人分)

じゃが芋	３個
油	少々
砂糖	大さじ１
みりん	小さじ１
味噌	大さじ１
水	大さじ１と１／２

作り方
①じゃが芋を厚めのいちょう切りにし、電子レンジで蒸かしておく。
②調味料と水を鍋に入れ、煮立てておく。
③フライパンに油を入れ、①を炒める。
④③に②の調味料を絡めて出来上がり。

☆じゃが芋を電子レンジで加熱することで、調理時間の短縮にもなります。