

食育だより



令和 8 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 宮城 秋吉

9 月になっても暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。秋は、さつまいも・さんま・きのこ・梨など、おいしい食べ物がたくさん登場する季節です。給食でも旬の食材を取り入れながら、子どもたちが「食べることって楽しい!」と感じられるような食育を大切にしていきます。

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。



秋はおいしい野菜がたくさん!

日本の四季の中でも秋はイネや果物が豊富に実ることから、「実りの秋」と呼ばれます。暦の上では 9~11 月が秋です。

「いも」を食べよう!

秋から冬に向けて気温が下がってくると、身体にはよりエネルギーが必要になります。夏の疲れが出やすい秋には、食物繊維もたっぷり、少量でもエネルギーに変わりやすい「さつまいも」「かぼちゃ」「じゃがいも」がピッタリです。

食物繊維やビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含み、いも類に含まれるビタミン C は、でんぷん質で守られているため、加熱しても破壊されにくいのが特徴です。

保育園でも、9 月の献立に「さつまいも」「かぼちゃ」「じゃがいも」がたくさん登場します!

もしもの時のために備えを

9 月 1 日は防災の日です。備蓄食の内容や、保管場所を決めておきましょう。おすすめはローリングストック法です。普段食べているものを多めに用意し、使ったものを買い足していく方法です。

◎普段使いしているため、賞味期限や在庫の管理がしやすい

◎食べなれているため非常時でも安心して食べることができるなどの利点があります。

おすすめの食材

・乾燥していて、常温保存ができるもの

パスタ、うどん、そうめん、パックご飯など

・そのまま食べられる缶詰、びん詰など

ツナ缶、トマト缶、ジャムやあんこ、水煮大豆パック等

・お湯を注いで食べられるもの

即席スープ、乾燥わかめ、とろろ昆布等

・子どもが気に入っているお菓子など



～保育園のおすすめレシピ～

手作りがんも



★材料 (大人 2 人、子ども 2 人分)

・木綿豆腐 1 丁 ・鶏ひき肉 150 g ・乾燥ひじき (戻す) 1.8 g ・人参 (みじん) 30 g
・揚げ油 適量

㊤・塩 1.2 g ・醤油 小 1 ・片栗粉 25 g

㊦・水 30 ml ・みりん 小 1 ・砂糖 小 1 ・醤油 小 1 と 1/2 ・片栗粉 1.8 g

★作り方★

①豆腐は潰し、すべての材料と A の調味料を加えて練り混ぜる。

②等分して小判型にし、油で揚げる。(多めの油で揚げ焼きしてもよい)

③B の調味料を合わせて火にかけ、片栗粉でとろみをつけて②にかけたら出来上がりです。