



きゅうしょくだより



R8 年 9 月号 あおぞら保育園

まだまだ残暑厳しいですが、朝夕は少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。
様々なことに適した季節です。暑さも残っているので休息を取りながら秋を楽しみましょう。
涼しくなると、子供たちの食欲も少しずつ高まってきますが、夏の疲れが出て体調を崩す心配もありますので、栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて夜はぐっすり眠れるように配慮しましょう。



【秋を代表するさんま】

刀を連想させる見た目と、秋に旬を迎えることから漢字で「秋刀魚」と表します。
さんまは体を作る材料となる良質なたんぱく質が豊富に含まれています。他にも心血管系の健康をサポートしてくれる DHA や EPA も豊富に含まれています。



【夏から秋にかけて旬を迎える梨】

シャリッとした食感とジューシーな甘みが魅力です。残暑が続く時期にも食べやすい果物として人気です。
梨の約 88% は水分で、暑い時期や運動後の水分補給に最適です。天然の水分補給源として優れています。
梨には水分だけでなくビタミン C やカリウムをはじめ、様々な栄養素が含まれています。



2026 年の十五夜は 9 月 25 日です



十五夜とは自然の恵みに感謝し、豊作を祈る日本の伝統行事です。収穫に感謝する意味を込めて里芋やさつまいもなどの芋類がお供えされていたことから、十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれています。
それにちなんで 25 日は旬の里芋を使用した芋煮汁を給食で提供いたします。
たくさん食べて十五夜を楽しみましょう。



『今月のおすすめレシピ！タコライス』

材料（幼児一人分）

米：50 g 鶏ひき肉：20 g 玉ねぎ：30 g 油：適量 コンソメ：0.5 g ケチャップ：15 g
レタス：15 g トマト：20 g ダイスチーズ：10 g

- 1 玉ねぎはみじん切りに、レタスはざく切りに、トマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに油をひいて、鶏ひき肉と玉ねぎを炒める。
- 3 火が通ったら調味料とダイスチーズを加え、味をつける。
- 4 お皿にご飯を盛り付け、レタス、トマト、炒めたお肉を彩りよくかざる。