



# 食育だより

令和7年9月  
社会福祉法人 国立保育会  
きたひだまり保育園  
園長 大石 雅一  
調理担当 本谷・持田

毎日暑い日が続いていますが、秋の季節になってきました。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。9月は秋の味覚を味わい、栄養がたくさんある旬の食材を取り入れた献立になっています。

## 秋野菜の栄養効果

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。

<さつまいも・じゃがいも・里芋>

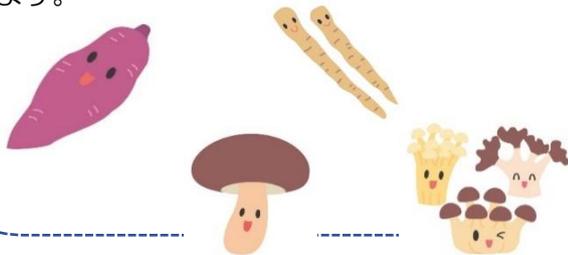
エネルギーとなる糖質が多く含まれており、体を温めてくれ、冬の体力消耗に備えてくれます。

<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。



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。万が一に備えて非常食を準備しておきましょう。

非常食には、水、米（アルファ米）、パン、缶詰、ビスケットなどがあります。非常食としての備えも大切ですが、子どもたちが日常的に食べ慣れているお菓子なども、賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておくといいでしょう。災害時は、環境の変化により精神的に不安定になりやすいとも言われています。食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことが想定できます。食べ慣れたお菓子が心を癒してくれることもあるかもしれません。



## 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よう切りにし、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。