



食育だより9月号

令和 7 年 8 月 29 日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園

暑い夏もあと一息！爽やかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね。これからやってくる、食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋など、様々な秋を満喫できるように、食事や睡眠・生活のリズムを整えて夏の疲れを回復させて行きましょう！



栄養たっぷり・・・新米の季節です♪



秋になると新米の季節がやってきます。お米に含まれる炭水化物は、1日のエネルギー源となる大切な栄養素です。ごはんは味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。

また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。

非常食の備えは できていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

ご自宅でも防災用品や非常食のご用意がされていることと思います。壊れていないか、消費期限が切れていないかの確認をしましょう。

～非常食におすすめの食材～



【乾燥していて常温保存が出来るもの】

・乾麺、パックご飯など

【そのまま食べられる缶詰、びん詰等】

・ツナ缶、トマト缶、ジャム、水煮大豆など

【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】

9月は給食に柿が出ます。未食やアレルギーが心配な場合は担任にお声がけください。



今月のおすすめメニュー

カレーうどん

《材料 大人2人分（幼児4人分）》

- | | |
|-------------|-------------|
| ●干しうどん 200g | ●豚もも肉 120g |
| ●玉ねぎ 100g | ●人参 40g |
| ●長ねぎ 20g | ●水 500g |
| ●昆布 4g | ●かつお節 10g |
| ●カレールウ 40g | |
| ●醤油 小さじ1/2 | ●みりん 小さじ1/2 |

《作り方》

- ① 水に昆布とかつお節を入れてだしをとる（ほんだしなどでも可）
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し肉と玉ねぎ、人参を炒めて、
 - ①のだし汁と長ねぎを加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、カレールウを加え、醤油とみりんで味を整える。