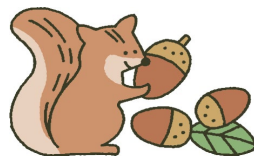




9月給食だよ!



2025年9月1日
港区志田町保育室

朝晩は涼しくなり、少しずつ秋の気配が感じられる季節になりました。秋は運動の秋、食欲の秋と言われるので、元気に運動するためにもしっかりごはんを食べて元気に過ごしていきましょう。

秋の味覚を楽しもう

夏の暑さで食欲が落ちていた子どもたちも、涼しくなると少しずつ食欲が戻ってきます。秋の野菜や果物は、**ビタミン**や**食物繊維**が豊富に含まれており、夏に消耗した体を整えるのにぴったりです。ご家庭でも旬の味を一緒に楽しんでみてください。

9月の旬の食材



【野菜】 さつまいも、里芋、かぼちゃ、れんこん、きのこ類 【果物】 梨、ぶどう、りんご

【魚】 さんま、さば、さけ

園でもこれらの食材を提供予定です。子どもたちと秋の味覚を楽しみます♪



おすすめの食材! 秋の味覚さつまいも

9月にすみれ組、ひまわり組は今年も芋ほり遠足を予定しています。収穫したさつまいもは、給食室で美味しく調理し、給食やおやつで提供する予定です。そこで今回は秋に旬を迎えるさつまいもを紹介します。秋になると甘みが増し、美味しさがぐっと深まるさつまいもは、私たちの健康には欠かせない栄養が豊富に含まれています。**熱に強いビタミンC**や**食物繊維**が豊富で、**おなかの調子を整えたり、風邪予防**にも役立ちます。積極的に食事に取り入れていきたい食材です♪

さつまいもを使ったおすすめレシピ ～さつまいもきんぴら～

〈材料〉4人分

- さつまいも 中1本
- 人 参 中1本
- 醬 油 大さじ4
- 砂 糖 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 料理酒 大さじ2
- ごま油 大さじ2
- 黒いりごま 小さじ2

〈作り方〉

- ① さつまいもはよく洗い皮付きのまま細切りにする。水を入れたボウルに入れ、5分程さらして水気を切る。
- ② 人参も細切りにする。
- ③ 中火に熱したフライパンにごま油をひき、①②を入れ、中火で炒める。
- ④ 人参に火が通ったら、調味料の材料を入れ、全体に味がなじむまで炒める。
- ⑤ お皿に盛り付け、黒ごまをかけたら完成。