



# 給食だより



ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント  
2025.10 栄養士 鷲頭

『実りの秋』という言葉があるように、秋は米をはじめとした食物の収穫期です。旬の食材は栄養価が高く、季節の味として楽しむことができます。ご家庭でも秋に旬を迎える鮭やさつまいも、かぼちゃ、きのこ類を取り入れていただき、子どもたちが興味を持てるように話題にしてみてください。

『食欲の秋』という言葉の通り、もりもり食べられるように、秋の食材を使用したおいしい給食を提供します。

## 秋の栄養価最強食材はこれ!!

### 『秋鮭』



『秋鮭』はその名の通り秋(9月~11月)に旬を迎えます。

旬の時期には脂乗りが良くおいしくいただくことができますが、注目はその**栄養価の高さ**です!

タンパク質のもととなるアミノ酸のうち、体内でつくることができないものを『**必須アミノ酸**』と言います。なんと秋鮭には『**必須アミノ酸**』が全て含まれています。まさに良質なタンパク質なのです。

タンパク質は**筋肉をはじめ体を作る**ため、日々成長する子どもにとって重要な栄養素です。

保育園では『秋鮭』を使用し、これまでも「鮭バーグ」「鮭のあんかけフライ」「鮭おにぎり」など様々なメニューを提供してきました。

10月の鮭料理もお楽しみにしてください!



マルハニチロ サーモンミュージアム(鮭のバーチャル博物館) | マルハニチロ株式会社

## 10月13日はさつまいもの日!



さつまいもは糖質を多く含んでいるため、**自然な甘み**で料理の美味しさを豊かにします。また**歯や骨を作るカルシウム**をはじめ、ミネラル類が豊富に含まれているほか、**ビタミンC**も豊富に含み、**熱に強い**のが特徴です。

### 《調理のポイント》

調理方法については、水に溶けやすいビタミン類や食物繊維を効率よく摂るために、**蒸したり電子レンジで加熱したり**するのがおすすめです。またスープやシチューなど、**汁ごと食べられる料理**では溶けだした栄養素を余さず摂取することができます。

くらしトライ サツマイモは栄養が豊富! 効能や栄養を逃さないレシピを紹介・くらしトライ

## 今が旬! 人気食材「さつまいも」を使った

### 『揚げないさつまいもコロッケ』

調理時間短縮!



#### ○材料(幼児2人分)

- さつまいも : 100g(1/2本)
- 豚ひき肉 : 50g(1/5小パック)
- ★味噌 : 5g(小さじ1)
- ★醤油 : 3g(小さじ2/3)
- ★砂糖 : 2g(小さじ2/3)
- パン粉 : 10g(大さじ3)
- サラダ油 : 4g(小さじ1)

#### ○作り方

- さつまいもの皮を剥き、濡らしたキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れたらふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する。(600w 6~7分)
- 豚ひき肉と★を鍋の中で混ぜ合わせ、しっかりと火が通るまで加熱する。
- ①を潰したら②と合わせ、食べやすい大きさに成形する。
- フライパンにサラダ油を引いて加熱し、パン粉を入れて全体が茶色になるまで炒める。
- ③に④をまんべんなくまぶしたら出来上がり。



スーパーなどで売っているやきいもを使うとより簡単で滑らかに仕上がります!  
コーンやチーズなど、好みの食材を加えてアレンジしてみてください!