



# 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 鶴頭

『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、これまでにも「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いてください！



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』

##### ○材料(幼児2人分)

##### ○作り方

##### 調理時間短縮！



- ・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)



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ります！

コーンやチーズなど、お好みの食材を加えてアレンジしてみてください！