

# 9月給食だより



2025年 9月 1日  
給食室 栄養士 小畑・高岡

9月になってもまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕が涼しくなってくるといよいよ秋がやってきます。食欲の秋といわれるように、これから旬をむかえるおいしい食べ物がたくさんあります。バランスの良い食事をこころがけ、今月も元気に過ごしましょう！



秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通もよくなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- しいたけ・まいたけ・・・免疫力をサポート
- エリンギ・・・食物繊維・ナイアシンが特に豊富
- エノキタケ・・・精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富
- しめじ・・・免疫力を高める



きのこには沢山の種類があります。みらいこども園ではしめじ、えのきたけ、しいたけをよく使用しています♪



## 食育クイズ



きのこについてのクイズです。  
ぜひお子様と一緒に考えてみてください♪

Q、きのこは何から栄養をとって成長しているでしょう？

- ①枯葉や虫の死骸
- ②日光
- ③そのきのこが生えている木



答えは①枯葉や虫の死骸です。  
きのこは光合成が出来ず、日光から栄養を作る事ができません。枯葉や虫の死骸を分解して成長します。

## みらいこども園での給食

みらいこども園での給食では出汁に昆布、煮干し、かつおの他に干し椎茸のもとし汁を使用しています。

- ・離乳食 → 野菜スープ（初期）、昆布（中期）、昆布・かつお節（後期・完了期）
- ・すまし汁 → 昆布・かつお節
- ・味噌汁 → 煮干し

手間をかけて作るだけに、自然の食材からとった出汁はやさしい味です。塩分控えめで、食材の味を生かした料理に仕上がります。ぜひご家庭でも試してみてください♪

## お彼岸

9月20日～9月26日はお彼岸になります。

日本では、この日におはぎを食べる風習があります。その由来は、おはぎに使用する小豆には邪気を払う効果があるとして、私たちの健康祈願のためにご先祖様にお供えされるようになりました。

また9月は新米が収穫される時期であるため、お米を食べられる喜びや感謝をご先祖様に伝えるために、おはぎにして供えるようになりました。

毎日食事ができることが当たり前だと思わず、

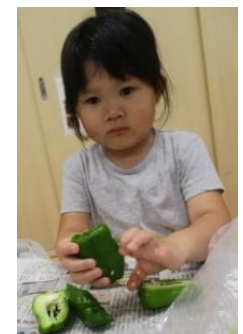
『命をいただくことの有難さ、食物への感謝の気持ち』を大切にしていきたいと思います。

みらいこども園では9/25におやつでおはぎを提供予定にしています。そら組は食育でおはぎ作りに挑戦します！



## クッキング報告

8/27 うさぎ組 ピーマン種とり



真剣な表情で黙々と種とり中・・・

たくさんの種に苦戦💦



「種とれたよ～」

「野菜には栄養があるんじゃけえ！」と豚肉の炒め物に入ったピーマンをしっかりと食べていました♪