

# 9月給食だより

2025年 9月 1日



給食室 栄養士 吉村



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。

秋の味覚と言えば、さんま・栗・松茸・ぶどうなど、たくさんの美味しい食材がでてきます。給食室でも秋を感じられるような食材を使って子どもたちに楽しんでもらえるように頑張りたいと思います。



## いろいろなキノコ



秋の食材に欠かせないキノコ。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ものです。キノコを食べることで、便通もよくなります。また、キノコ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。

●椎茸・舞茸→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



9月23日は彼岸です。

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』  
大切にていきたいと思います。



## きなこポーロ

《材料》 4人分 《作り方》

きなこ	12g	1、きなこ、小麦粉、砂糖をふるう
薄力粉	72g	2、ごまと油を入れ混ぜる
砂糖	20g	3、2cmほどの団子に丸めて、
油	24g	予熱しておいたオーブンで
白ごま	4g	焼いたら完成 (165°C 10分)



9月29日のおやつで  
提供します

オーブンの温度、焼き時間はご家庭のものによって調整してください。  
家にある材料で出来ますよ♪

