

# 9月給食だより



給食室 栄養士 福永

2025年8月25日発行

9月1日は  
防災の日

## 非常食の準備

非常食には、水・米・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあります。

災害時には、環境の変化により精神的に不安定になることもあります。子どもが日常的に食べ慣れているものを準備し、賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておくといよいでしょう。

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚と言えば、さんま・栗・マツタケ・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちをたのしませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくすいい機会かもしれません。

## 今月のレシピ じゃがりこ風スティック

市販のもの  
よりも優しい  
味がするよ！

### <材料>子ども1人分

じゃが芋	30g
人参	4g
パセリ	少々
きび砂糖	0.02g
塩	0.2g
マヨネーズ	1g
小麦粉	3g
片栗粉	1g

油 適量

### <作り方>

- ① じゃが芋はゆでてマッシュする。
- ② 人参はみじん切りでボイルしておく。  
①と②にパセリ、塩、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②をビニール袋に入れて0.5mmの幅にカットしてスティック状に押し出す。
- ④ ③を170℃の油でこんがり揚げる。

コンソメ味にしてもおいしいよ

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、便秘もよくなります。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→腸内環境の改善に効果のある食物繊維・皮膚を健康に保つ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