

9月きゅうしょくだより

令和8年9月1日
浦和いろは保育園

げんきこんだて（9月2日）

- 栗ごはん
- さんまのみぞれ煮
- 白菜のごま和え
- 豚汁
- 梨



行事食(敬老の日) (9月18日)

お昼

- 赤飯
- ぶりの甘酢あんかけ
- ほうれん草の錦糸和え
- 豆腐のすまし汁
- りんご

おやつ

- まんじゅう



食欲の秋



秋から冬にかけて、さつまいもや栗、柿などたくさんの食材が実りを迎える季節になりました！
浦和いろは保育園でも栄養がたっぷりと含まれている旬の食材を献立に取り入れています。

今月のげんき献立では「栗」「さんま」「里芋」「しいたけ」「梨」「さつまいも」を使用します。

秋の旬の食材の中でも代表的な里芋は下ごしらえをする際、素手で皮をむくと手がかゆくなることがあります。このかゆみは「シュウ酸カルシウム」と呼ばれる微細な針状の結晶が皮膚に刺さることで引き起こります。しかし、そんなかゆみを軽減させる方法もあります！

シュウ酸カルシウムは酸と熱に弱いという特徴があります。そのため、酢水を手に塗ったり、皮をつけたまま加熱処理をした後に皮をむいたりすることで、かゆみの予防の効果が期待できます。また、酢ではなく、レモン汁やクエン酸を使用し酸性の水を使用しても同じ効果が期待できます。加熱処理をした里芋の皮は包丁を使わず手でむくことができるため、簡単に皮むきを行うことができます。しかし、皮むきのための加熱処理は完全には火が通っていない場合が多いです。食べる際にはしっかりと加熱をしてから食べてくださいね♪

