

給食だより

令和8年9月号
立石いろは保育園
栄養士 前川

夏の暑さも少しずつ和らぎ、気持ちの良い風が感じられるようになりました。
秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を給食に取り入れ、旬のものをいただく喜びを伝えていけたらと思います。

旬の食材を食べよう！

旬とは、食材が一番新鮮で美味しく食べられる時期のことです。
旬の時期に収穫された食材は栄養価が高く、また一年の中で一番出回る時期の為価格も安くなります。今回は、秋が旬の食べ物を紹介します。

魚



かれい



さんま



さば



さけ



しらす

野菜



さつまいも



ごぼう



しいたけ



さといも



青梗菜



しめじ

果物



りんご



ぶどう



かき



ゆず



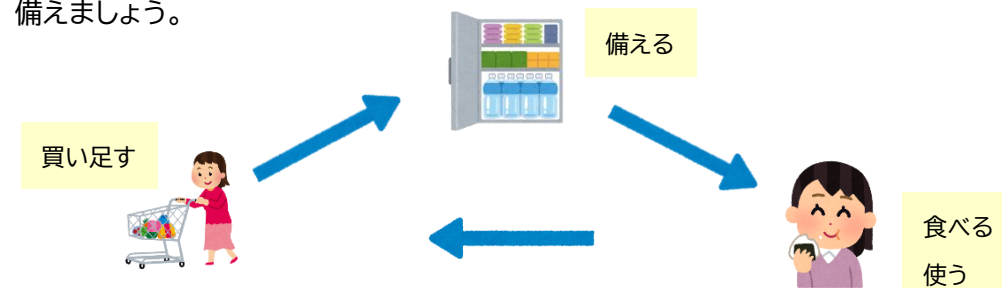
なし

おすすめ食材！さつまいもの栄養

さつまいもは、ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養がとても豊富です。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。

9月1日は防災の日

非常食には、水・アルファ米・パン・缶詰・ビスケットなどがあげられます。
その他には、子どもが日常的に食べなれているお菓子もおすすめです。
3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。



世界の料理給食【イギリス】

9月25日

☆スコッチブロス

スコッチブロスとは肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入ったスコットランドの代表的なスープです。

☆シェパーズパイ

シェパードとは羊飼いのこと。羊の肉で作ったミートソースをパイ生地を使わずにマッシュポテトをかぶせて焼いた料理です。給食では豚肉を使用します♪

☆コロネーションサラダ

コロネーションとは“戴冠(式)”という意味です。

クイーンエリザベス2世が即位した時にパーティーで出された創作料理の1つでイギリスで人気のサラダです。カレーの辛味がアクセントになっています。

