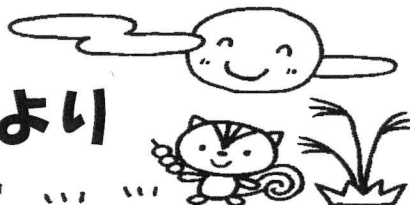




9月 給食室だより



令和8年8月26日 柳辻こども園

暑さが少しずつやわらぎ、秋の気配を感じる季節になりました。
秋は、さつまいもやきのこ、魚、果物などおいしいものがたくさん登場します。給食でも旬の食材を取り入れながら、季節の味や香りを楽しめる献立を用意しています。

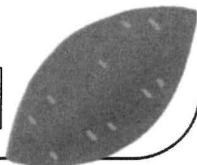


秋が旬の食材にはどんなものがあるの？

さつまいも

おなかの調子を整える
食物繊維や、様々な病気
から守ってくれる、
ビタミンC・Eが豊富です。

ホクッと甘い



土や森を思わせる香り、
うま味がたっぷり

きのこ類 (しめじ・ まいたけ・えのきなど)

骨を丈夫にするビタミンDや
食物繊維が豊富です。まいた
けにはβ-グルカンという免
疫力を上げる栄養素がたく
さん入っています。



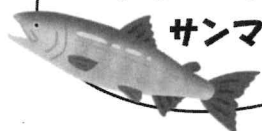
果物類 (梨・ぶどう・ りんご)

食物繊維や、ビタミン・ミネラル、
体の塩分濃度を調節するカリウム
が含まれています。ぶどうは
目の働きを良くするポリフェノール
が豊富です。

さわやかで甘い香り



サケ・サバ サンマ



記憶力の向上になる DHA・EPA や、ビタミン類が多く含まれています。鮭の赤色の成分である、アスタキサンチンは、疲労回復につながり、油を使った調理法で摂ると、より体に吸収されます。

焼くとふっくら
香ばしくジューシー

こども園では、スチームコン
ベクションオーブンをを使って
調理しています。



季節ごとに旨味がつまり美味しく食べられる旬の食材。
含まれる栄養素もぐっと増えます。
9月の給食は、きのこカレーライスや、鮭の秋色焼きなどに
旬の食材を使う予定です。楽しみにしてくださいね。



給食レシピ紹介 ～鮭の秋色焼き～

<材料>1人分

鮭 (50g) 塩 (適量) しめじ (5g)
人参 (6g) コーン (5g) マヨネーズ (6g)
しょう油 (0.5~1mL)

- ① マヨネーズとしょう油を合わせる。
- ② 人参、しめじ、コーンをレンジで加熱する。
- ② ②が冷めたら①と合わせる。
- ③ アルミホイルの上に鮭を並べて塩を振り、
②で作ったソースをかけアルミホイルを閉
じてフライパンで焼く。

