

きゅうしよく だより

2022年
9月号

実りの秋がやってきます。
たくさんのお芋や多くのくだものが食べごろを迎えます。
夏の暑さで疲れた体を、美味しい秋の味覚で整えましょう！

お月見

お月見は満月を楽しむ風習で、
旧暦 8 月 15 日（現在の 9 月中旬）の「十五夜」は、
一年でもっとも美しいとされているので「中秋の名月」とも呼ばれています。
この時期、日本では農作物の収穫期でもあることから、
田畑でとれたものを供え感謝する大切な行事でもありました。
特に里芋は最盛期で、皮付きのままふかした
「きぬかつぎ」を供える習わしがあり、この夜の月を「芋名月」ともいいます。
今年は、「きぬかつぎ」を食べながら、満月のお月様を眺めるのもいいですね！



豆知識

十五夜とは本来、旧暦の毎月 15 日の満月の夜のことを指しますが、
現在では一般的に旧暦 8 月 15 日の夜を指します！

秋にいいくだもの

秋には食べ頃を迎えるくだものがたくさんあります。くだものには、ビタミン類が多く含まれており、
体調を整える働きがあります。また、くだものに含まれる糖質は脳のエネルギー源となります。
3～5 歳のお子様は 1 日 100～150g が目安です。

美味しく食べるコツ

●柿（中1個約 200g）

種やへたに近づくほど、甘みが薄くなるので、
皮は薄むくとよいでしょう。



●ぶどう（1房約 200g）

房の上のほうが甘味が強いので、下の方から
食べ始めると最後まで美味しく食べられます。



●日本なし（1個約 200g）

食べる前に冷やしすぎると、なし本来の甘さが
感じられなくなってしまうので、食べる少し前に
冷蔵庫から出しておくとよいでしょう。



●いちじく（1個約 50g）

割れそうなおしりの部分が一番甘くておいしいです。
食べる 1-2 時間前に冷蔵庫で冷やすと
美味しく食べられます。



キッズチャレンジ クイズ

さといもはどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！食育ページ



スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます！



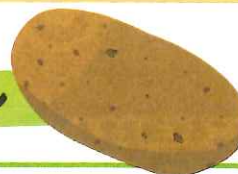
©: 写真

© 2022 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪「じゃがいも」

じゃがいもは通年手に入りますが、旬は春と秋の 2 回あります。

メークイン



●メークインはでんぶんの少ない粘質系なので、
スープやシチュー、カレーライス、肉じゃが、
おでんなどの煮込み料理に向いています。

男爵芋



●男爵芋はでんぶんが多い粉質系なので、
粉ふきいも、コロッケなどにむきます。
煮くずれしやすいので、煮物には向きません。

選び方

- ・皮の色が均一
- ・芽がでていない
- ・ずっしりと重たい
- ・表面に張りがある

豆知識

じゃがいもは品種によって
特徴が違うので、好みもありますが、
料理によって使いわけると良いでしょう。

つくろう食べようお料理大好き！

きせつの
食べ物で
おやつ

じゃがいもチーズ焼き

材料：2 人分

ジャガイモ	150g (1 個)
粉チーズ	12g (大さじ 2)
青海苔	0.5g



- 1 ジャガイモはよく洗い、芽を取り除いてラップで包み、
電子レンジ 600W で 4～5 分半ほど加熱する
- 2 ジャガイモが熱いうちに皮をむき、ボールに入れてマッシャーで潰して、
粉チーズを加えてよく混ぜる
- 3 2 の半量に青海苔を加えて全体に混ぜ、
一口大の大きさに丸めて、手のひらで潰して形を整える
- 4 もう半量はプレーンのまま、一口大の大きさに丸めて同様に形を整える
- 5 アルミホイルに薄く油（分量外）をしき、3 4 のジャガイモをのせて
トースター 1000W で焼き色がつくまで焼く

コロコロと見た目がかわいく、
お子様のおやつにおすすめです。
ぜひ、丸める工程など
お子様と一緒に作業してみてください！



きせつの
食べ物で
料理

さんまご飯

材料：2 人分

白米	300g (2 合)	ショウガ	1 片 (10g)
サンマ	300g (2 尾)	葉ねぎ	3g (1 本)
油	適量	ゴマ (白)	5g
白だし	50g (1/4 カップ)		
酒	30g (大さじ 2)		



- 1 白米は洗って 45 分浸水する
- 2 サンマは、頭と尾を切り落とし、腹を開いて内臓を取る。流水で腹の中を洗う
- 3 フライパンを中火で熱して油をしき、サンマの両面に焼き色がついたら、
蓋をして弱火で 5 分ほど焼く
- 4 「1」の白米をお釜に入れ、白だしと酒を加えた後、
水をお釜の合数分の線の少し下まで加え※、
そこに「3」のサンマと千切りにしたショウガを加え、炊飯する
※お米に水を吸わせているので、水が多いよりも少ない方が失敗もありません。
- 5 炊き上がったら、サンマのみを取り出して骨を取り除き、粗くほぐして炊飯器に戻して混ぜ合わせる。
最後に葉ねぎ（小口切り）と炒った白ゴマを散らす

サンマにはたんぱく質が豊富に含まれ、
たんぱく質は成長期のお子様にとって
摂っていただきたい栄養素です！



シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した 1 週間分の献立を 365 日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式
サイト

© 2022 シダックス栄養士会