



# 食育だより

2024年

9月

9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうですね。夏の疲れが出始める季節です。規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

のぞき幼稚園

## 食欲の秋



### 秋の味覚はおいしいものがいっぱい「秋に旬を迎える野菜や果物」

旬の野菜や果物には、その季節に体が必要としている栄養素が多く含まれています。気温が下がり季節の変わり目で体調を崩しやすくなる秋は、体を内側から温めてくれる野菜などが多く旬を迎えます。

#### カブ、サツマイモ、ハクサイ、ホウレンソウ、柿、梨、ブドウ



## 重陽の節句

9月9日は五節句の1つである「重陽(ちょうよう)の節句」です。

ほかの節句にくらべると知名度が低く、何をやる日なのか知らない方も多いのではないのでしょうか。

菊の花をめでながら、病気をせず健康でいられるように願う事から、「菊の節句」とも呼ばれています。

また、重陽の節句は作物の収穫時期と重なるため、庶民の間では「栗の節句」として「栗ごはん」を食べて祝っていました。

さらに、「くんち(九日)に茄子を食べると中風にならない」という言い伝えもあります。

「くんち」とは、収穫を祝う秋祭りの総称の1つです。

「中風」とは、発熱や悪寒、頭痛などの症状の総称です。

重陽の節句に「茄子の煮びたし」や「焼き茄子」などの茄子料理を食べ、不老長寿や無病息災を祈りました。



## 旬の食材【かぼちゃ】



### かぼちゃの栄養

炭水化物、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維を含み、うり科の中ではいちばん高エネルギーの栄養食品です。

抗酸化作用や免疫機能を強める効果のあるβ-カロテンの含有量は、野菜の中でもトップクラス。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、ビタミンCとともに、粘膜の抵抗力を高めて細菌の感染を予防します。

食物繊維は水溶性・脂溶性の両方を含み、生活習慣病予防や美容に効果あり。

そのほか、ビタミンE、カリウムも豊富です。

## 簡単しっとりかぼちゃのケーキ

材料 (15cm)

かぼちゃ 300g  
生クリーム 200ml  
グラニュー糖 90g  
薄力粉 30g  
卵 3個  
バニラエッセンス 適量

作り方

準備. オープンを170°Cに予熱しておきます。

1. かぼちゃを一口大に切り、600Wの電子レンジで7分加熱します。
2. 1の皮を取り除き、滑らかになるまでマッシャーでつぶします。
3. 2に卵、グラニュー糖、生クリーム、バニラエッセンスを加えて泡だて器でよく混ぜます。
4. 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラでサッと混ぜます。
5. クッキングシートを敷いた型に4を流し入れ、170°Cに予熱したオーブンで40分焼きます。
6. よく冷ましたら完成です。





## 令和6年度 9月給食よていこんだて(のぞき幼稚園)



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
2日 月曜日	始業式						
3日 火曜日	ごはん	鶏の竜田揚げ	ほうれん草とちくわのごまマヨ和え 冬瓜とベーコンのスープ	米、片栗粉、油、ごま、砂糖	ちくわ、ベーコン、鶏肉	生姜、ほうれん草、キャベツ、人参、冬瓜	醤油、酒、みりん、エッグケア、コンソメ、塩、こしょう
4日 水曜日	衣笠丼		れんこんのきんぴら 豆腐とわかめのすまし汁 りんご	砂糖、ごま油、ごま	油揚げ、卵、豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、インゲン、りんご	醤油、みりん、だし、塩
5日 木曜日	ごはん	白身魚のパン粉焼き	春雨のマヨサラダ オニオンスープ	米、パン粉、油、春雨	ホキ	人参、胡瓜、コーン、玉ねぎ	パセリ粉、塩、こしょう、エッグケア、コンソメ
6日 金曜日	ナポリタンパグティ		コールスローサラダ マスケットゼリー	スパゲティ、油、マスケットゼリーの素	ワインナー	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、胡瓜、人参	コンソメ、ケチャップ、エッグケア、塩、こしょう
9日 月曜日	ナシゴレン風チャーハン <small>世界の料理 インドネシア</small>	切干大根のサラダ 椎茸と春雨のスープ		米、油、砂糖、ごま油、春雨	鶏ミンチ肉、ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、切干大根、葱、椎茸、ねぎ、MIXベジタブル	コンソメ、醤油、ケチャップ、塩、こしょう、酢、中華味
10日 火曜日	ごはん	さばの塩焼き	なすとちくわの揚げだし しめじとわかめのみそ汁	米、油、砂糖	さば、ちくわ、わかめ、味噌	茄子、ピーマン、しめじ	塩、醤油、みりん、だし
11日 水曜日	自分で作ろう チキンカツバーガー		ブロッコリーとカニカマのサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	パン、油、じゃが芋	チキンカツ、カニカマ	キャベツ、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ	ウスターソース、和風ドレッシング、コンソメ、塩、こしょう
12日 木曜日	ごはん	鶏の照焼き	もやしと小松菜の和え物 里芋とねぎのみそ汁	米、砂糖、里芋	鶏肉、味噌	もやし、小松菜、ねぎ、人参	醤油、みりん、だし
13日 金曜日	ちらし寿司 <small>敬老の日メニュー</small>		ちくわの磯辺揚げ 花魁とえのきのすまし汁 フルーツポンチ	米、油、花魁	でんぷ、刻みのり、ちくわの磯辺天、わかめ	胡瓜、コーン、えのき、フルーツカクテル缶、みかん缶、白桃缶、レモン汁	ちらし寿司の素、だし、醤油、塩
16日 月曜日	敬老の日						
17日 火曜日	ごはん	うさぎさんハンバーグ	マカロニサラダ さつま芋と玉ねぎのみそ汁	米、砂糖、マカロニ、さつま芋	うさぎ型ハンバーグ、ハム、味噌	胡瓜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー	ケチャップ、ウスターソース、エッグケア、塩、こしょう、だし
18日 水曜日	ごはん	豚肉のビビンバ風炒め	大根とツナのボン酢和え 豆腐とチンゲン菜の中華スープ	米、ごま油、砂糖	豚肉、ツナ、豆腐	ほうれん草、もやし、人参、にんにく、大根、チンゲン菜	醤油、酒、塩、ボン酢、中華味
19日 木曜日	ごはん	バーベキューチキン	ごぼうサラダ 白菜とねぎのすまし汁	米、砂糖、油、ごま	鶏肉	ごぼう、人参、胡瓜、白菜、ねぎ	ケチャップ、醤油、エッグケア、だし、塩
20日 金曜日	ごはん	かつおフライ	インゲンとツナのマヨ和え コンソメスープ	米、油	かつおフライ、ツナ	インゲン、コーン、キャベツ、人参	ウスターソース、エッグケア、コンソメ、パセリ粉、塩
23日 月曜日	振替休日(秋分の日)						
24日 火曜日	ワインナーピラフ		ポテトサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ 梨	米、油、じゃが芋	ワインナー、ツナ、ベーコン	ミックスベジタブル、玉ねぎ、胡瓜、人参、梨	コンソメ、塩、こしょう、エッグケア
25日 水曜日	食パン	ブラウンシチュー	キャベツとワインナーのソテー バナナ	パン、じゃが芋、油	豚肉、ワインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン、バナナ	シチューの素、コンソメ、塩、こしょう
26日 木曜日	ごはん	赤魚の煮付け	小松菜と切干大根のごま和え にゅうめん	米、砂糖、ごま、そいうめん	赤魚	生姜、小松菜、切干大根、人参、玉ねぎ	醤油、みりん、酒、めんつゆ
27日 金曜日	ハヤシライス <small>お誕生日会</small>		花野菜サラダ メープルかぼちゃケーキ	ハヤシルウ、油、米、ホットケーキの素、砂糖、マーガリン、メープルシロップ	豚肉、豆乳	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、カリフラワー、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ	ケチャップ、塩、和風ドレッシング
30日 月曜日	みそ野菜ラーメン		ミニコーンコロッケ みかん缶	中華麺、砂糖、ごま油、ミニコーンコロッケ、油	豚肉、味噌	キャベツ、人参、ねぎ、にんにく、みかん缶	中華味、醤油、こしょう、塩

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

### ♡世界の料理 インドネシア♡ 【ナシゴレン】

ナシゴレンはインドネシア発祥の米料理です。ナシゴレンの「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める、揚げる」という意味で、ごはんと具材を炒め合わせて調味料で味つけをして作られる、チャーハンとよく似た料理です。そのため、インドネシア風チャーハンやマレーシア風チャーハンなどと呼ばれることもあります。  
香りのよいジャスミンライスと具材を炒め、インドネシアの辛味調味料サンバルなどで味つけし、半熟の目玉焼きをトッピングするのが一般的です。ナシゴレンの本通インドネシアやマレーシアでは国民食のような存在で、家庭ではもちろん屋台やレストランでも定番の料理です。

