

給食だより（No.1）

令和7年9月5日
管理栄養士：石田 彩 夏

まだまだ残暑が厳しい時期ですが、9月は、夏野菜のなすやかぼちゃ、ピーマンなどそして、秋野菜のさつまいも、じゃがいも、れんこんなどの両方が旬を迎えます。旬の野菜は、その時期に最も栄養価が高く、体が必要としている栄養を多く含んでいます。夏野菜は、夏に熱をもった体を冷やし、秋野菜は夏に疲れた体を回復し、冬に向けて免疫力を高める効果があります。そのため、あさひ幼稚園の給食献立にも旬の野菜を多く取り入れるようにしています。（献立表の食材名の下に下線を引いてお知らせしています）

子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。旬の食材を毎日の食卓にとり入れて味わいましょう。

今の時期に旬な野菜の栄養について紹介します。

○夏から秋にかけて旬を迎える野菜

野菜	栄養
なす  (旬：5月～10月頃)	カリウムを含み、水分とともに体の熱を放出して、ほてりを鎮める効果や、食物繊維がおなかの調子を整えてくれます。また、免疫力をあげるポリフェノール（ナスニン）が含まれています。
かぼちゃ  (旬：8月～10月頃)	βカロテンが多く含まれており、免疫機能を高めたり、目や皮膚の健康維持の効果があります。
ピーマン  (旬：6月～9月頃)	βカロテンやビタミンCが含まれており、免疫力を高める効果があります。
きゅうり  (旬：6月～9月頃)	成分の約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。水分とともに体の熱を放出して、ほてりを鎮めたり、体の調子を整えてくれる効果があります。
冬瓜  (旬：6月～9月頃)	冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。カリウムを含み、水分とともに体の熱を放出して、ほてりを鎮めます。また、ビタミンCも含まれており、免疫力を高めてくれる効果があります。

★調理のポイント

なすやかぼちゃ、ピーマンに含まれるβカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率が上がるため、油を使用する料理がおすすめです。給食では、野菜を油で炒めたり、素揚げや、マヨネーズと和えたりするなどしています。

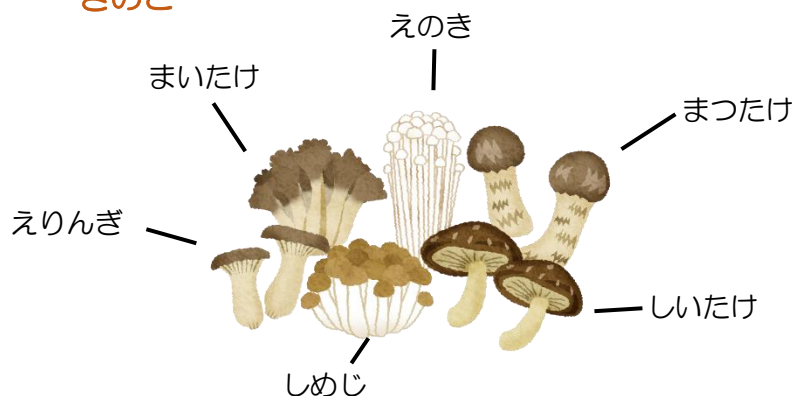


○秋から冬にかけて旬を迎える野菜

野菜	栄養
さつまいも  (旬：9月～11月頃)	食物繊維が含まれており、おなかの調子を整えて便秘を防ぐ効果があります。 また、ビタミンCが豊富で、抗酸化作用のあるビタミンEやポリフェノールが含まれています。これはさつまいもの皮に多く含まれているので皮付きのまま摂取するのがおすすめです！
じゃがいも  (旬：5月～6月頃と 10月～11月頃)	炭水化物のひとつであるでんぷんが含まれており、エネルギーの源となります。また、ビタミンCや腸内環境をよくする食物繊維も含まれています。
ごぼう  (旬：4月～6月頃と 11月～2月頃)	食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整えて便秘を防ぐ効果があります。 また、ビタミンやカリウムも含まれています。
れんこん  (旬：10月～12月頃)	ビタミンCや食物繊維が含まれており、ビタミンCは免疫機能を高め、食物繊維がおなかの調子を整えてくれます。

秋の味覚

きのこ



きのこには食物繊維だけでなく、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが含まれ、こどもの骨の形成に役立ちます。

また、きのこに含まれるビタミンB群が肌の健康を保ったり、疲れた体を回復させる効果があります。

★秋野菜を食べよう

秋の野菜には、食物繊維が豊富に含まれているものが多いです。
 食物繊維は、腸内環境を整え、免疫力もアップします。
 冬に向けて免疫力をつけて元気に過ごせるよう、食事にとりいれていきましょう。





おうちでつくろう！給食レシピ



冬瓜の豆乳コーンスープ

豆乳には、良質なたんぱく質、鉄分、カルシウムが含まれています。

冬瓜をとろとろになるまで煮ると、暑い時期でも食べやすいメニューです。

冬瓜だけでなく、さつまいもやかぼちゃなど他の野菜で作ってもおいしいです。

ぜひご家庭でも作ってみてください。



材料（大人2人＋子ども2人分）

冬瓜	200g
人参	50g
コーンクリーム	80g
豆乳	220ml
鶏がらスープ	80ml
塩	2g

作り方

- ① 冬瓜は皮や種を取り除き、1 cm角に切る。人参はいちょう切りにする。
- ② 鶏ガラスープにコーンクリーム、冬瓜、人参をいれ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 豆乳をいれて沸騰させないように温める。



おうちでつくろう！給食レシピ



さつまいもとチーズのサラダ

チーズを合わせることでカルシウムも摂れるサラダです。

さつまいもの甘さとチーズがよく合うサラダで、茹でたさつまいもとチーズを和えるだけでとても簡単です。

いもほりで持ち帰るさつまいもを使って、ぜひ作ってみてください。



材料（大人2人+子ども2人分）

さつまいも	1本（200～300gのもの）
チーズ	30g
マヨネーズ	25g

作り方

- ① さつまいもはしっかり洗い皮付きのまま角切りに切り、水にさらす。チーズも小さめの角切りにする。
- ② さつまいもをやわらかくなるまで電子レンジで蒸す。（600wで約3～4分）
- ③ 粗熱をとって、チーズ、マヨネーズと和える。