



2025 年



食育だより



給食室より

今月のイチ押しメニュー

■17日 肉野菜うどん

うどんは炭水化物、肉はタンパク質、そして野菜はビタミンや食物繊維を豊富に含んでいます。この3つの食材が一度に摂れるため、手軽にバランスの取れた食事をすることが出来ます。



■22日 キーマカレー

「キーマ」とは、ヒンディー語やウルドゥー語で「ひき肉」を意味する言葉です。つまり、キーマカレーは「ひき肉のカレー」という意味です。



■30日 ビビンバ丼

ビビンバは韓国で生まれた伝統的な料理です。「ビビム(混ぜる)」と「パプ(ご飯)」を組み合わせた言葉で、「混ぜご飯」を意味します。



■食育クイズ(9月)

野菜や果物には、体の中から病気をやっつけてくれる大切な力があります。さて、それは何でしょう？

1. 元気になる力
2. 守る力
3. 考える力

正解は欄外に...



▼暑い日がまだまだ続きます。夏の疲れが出てきやすい時期ですので、体調管理をして元気に過ごしましょう。

～残暑に負けない水分補給～

9月に入っても、日中はまだまだ暑さが残ることがあります。子どもは大人よりも体温調節が苦手で、遊びに夢中になると喉の渇きに気づきにくいこともあります。こまめな水分補給を心がけ、水やお茶をいつでも飲めるように準備しておきましょう。



～夏バテからの回復と生活リズム～

夏休みなどで生活リズムが乱れ、食欲が落ちてしまったり、食事の時間が不規則になったりしがちです。9月からは規則正しい園生活に戻るためにも、3食しっかり食べること、特に朝食を抜かずにきちんと摂ることが大切です。

～食材の変化を楽しむ～

9月は、夏野菜から秋の味覚へと食材が変わる時期です。さつまいも、きのこ、梨など、旬の食材にはその時期に必要な栄養がたっぷり含まれています。



■9月の食育カレンダー

13日 さつまいもの日

川越市の市民グループ「川越いも友の会」が制定した記念日です。さつまいもは食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えるのに役立ちます。

19日 食育の日

食育基本法に基づき、政府が制定した日です。「育(いく)」と「19(いく)」の語呂合わせにちなんでいて、食の大切さについて考える良い機会です。

25日 世界パスタデー

世界パスタデーは、世界中のパスタの食文化を広めるために制定されました。パスタは麺の種類やソースが豊富で、世界中で愛されている料理です。

29日 くるみの日

「く(9)るみ(23)」と「くる(9)ふ(2)く(9)」の語呂合わせから、くるみ健康推進委員会が制定した記念日です。くるみは、体に必要な栄養素をバランス良く含んでいます。



9月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	■15日敬老の日		■23日秋分の日	



■生活のリズムを整えましょう【早寝・早起き・朝ごはん】

夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整え、元気に残暑を乗り切りましょう。

「早寝」をしよう

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待できます。

「早起き」をしよう

朝起きたら、カーテンをあけ、朝の光をあびましょう。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。

「朝ごはん」をたべよう

朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。また、よく噛んで食べることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。



■旬の食材

9月は夏の終わりと秋の始まりが重なるため、夏野菜と秋の味覚の両方を楽しめる時期です。

●やさしい

・さつまいも

収穫後すぐに熟成が進み、甘みが増してホクホクとした食感が楽しめます。食物繊維やビタミンCが豊富で、焼き芋や大学芋など、シンプルに素材の味を活かした調理法がおすすめです。

●さかな

・戻りがつお

夏に北上したカツオが、秋になって南下する際に脂をたっぷりと蓄えているため、濃厚な旨みととろけるような食感が特徴です。刺身やたたきで食べると、その脂の乗り具合を存分に味わえます。



●くだもの

・梨

みずみずしく、シャリシャリとした独特の食感と上品な甘さが魅力です。特に「幸水」や「豊水」といった品種が旬を迎えます。そのまま食べるのはもちろん、コンポートやジュースにしても美味しくいただけます。



■今月のかんたんおすすめ料理【ハムエッグ丼】

朝食に時間がない時、栄養たっぷりで玉子とハムさえあれば簡単にできるメニュー。買い物をしていない日でも冷蔵庫を開ければありそうな材料ばかりで安心です。

【材料】(1人分)

・ロースハム・・・2枚 ・卵・・・1個 ・ごはん・・・1杯 ・サラダ油・・・大さじ1 ・しょうゆ適量

【作り方】

1. フライパンにサラダ油を入れてハム2枚を両面しっかり焼き、ごはんの上にのせる
2. ハムを焼いたフライパンのまま、卵を割り入れて目玉焼きを作り、残った油でこんがり底を焼くイメージで、カリカリになるまで焼く
3. ハムの上に盛り付け、しょうゆをたらせば完成です！

