



9月 給食だよ

令和7年 9月
栄養士 照屋恵美

食欲の秋到来ですね～（＾ｖ＾）と言っても、日中はまだまだ暑い日が続いています。水分補給は十分行いましょう。夏の間は生活が不規則になりがちで、体調を崩す子も多かったと思います。早寝・早起きを習慣づけて、毎日「いただきます！ごちそうさま！ありがとう！」の声がきこえてくるよう親子で食生活を見直していきましょう。

給食では、さまざまな食品に含まれる栄養素をバランスよく取り入れ、子どもたちがいろいろな食材を食べられるように工夫しています。ご家庭ではいかがでしょうか？「子どもが嫌がるから」「家族の誰かが苦手だから」と、つい食卓に出す食材が偏ってしまうことはありませんか？子どもはまだ栄養に関する知識が未熟なため、日々の食事の中で親から正しい知識や食の楽しさを学ぶことがとても大切です。ぜひご家庭でも、子どもと一緒に食事について考えたり、調理に参加させたりしながら、楽しんで“食育”を進めていただければと思います。

旬の食材は栄養たっぷり！

「秋」の旬な食材



新米



きのこ類



さつまいも



さんま・さば・さけ



りんご



かき



くり



なし



ぶどう



きのこミニピザ

材料 餃子の皮 しめじ えのき ツナ缶
ピザ用ソース ピザ用チーズ

作り方

- ① しめじ・えのきは食べやすい大きさにカットし、ツナと一緒に混ぜておく（ツナの代わりにウインナーでも OK）
- ② 餃子の皮にピザ用ソースを塗り、①をのせてその上にピザ用チーズをのせてトースターでこんがり色が付く程度焼き上げる（トースターが無ければ魚焼きグリルでも OK）

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



防災の日

9月1日



災害が起こると食料の確保が最優先されます。保存食を備蓄しておく事ももちろん 大切ではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法です。これを「ローリングストック」と言い新しい災害備蓄の考え方です。

まずは簡単・手軽に出来ることから防災対策を始めてみましょう！