



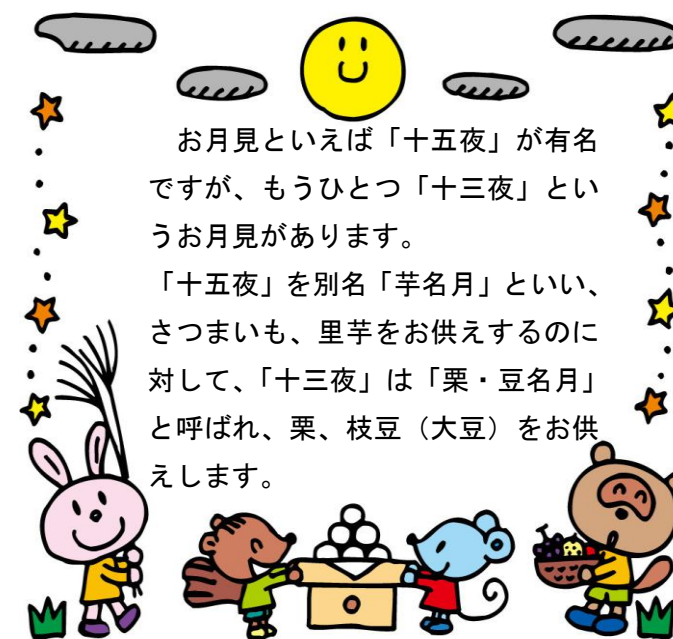
今月の 食育目標

秋の味覚を 楽しみましょう

きゅうしょくだより

令和8年10月1日 光明第三こども園

秋は実りの季節です。暑さも和らぎ、子ども達の食欲もぐんと増します。秋の旬の食材は、夏の疲れを取り、冬に向けての体づくりにも大切な役割をもっています。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、芋類は体のエネルギー源となります。果物や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。



お月見といえば「十五夜」が有名ですが、もうひとつ「十三夜」というお月見があります。

「十五夜」を別名「芋名月」といい、さつまいも、里芋をお供えするのに対して、「十三夜」は「栗・豆名月」と呼ばれ、栗、枝豆（大豆）をお供えします。

秋の味覚を楽しむ！

秋に旬を迎える食べ物は夏に比べて水分が少なく甘みが多いのが特徴です。

おいしい旬の食べ物

根菜類

れんこん、里芋
さつまいもなど



きのこ類

しめじ、しいたけ
えのき、まいたけ
など



くだもの

柿、梨、栗、りんご、
キウイなど



魚類

さんま、秋さけ
戻りがつお、など



栄養満点簡単レシピ！

秋はおいしいものがたくさん！そんな秋の味覚を使って栄養満点簡単レシピを紹介します。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

秋の味覚グラタン

《材料》 2人分

- ・鶏むね肉…1/2枚
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・しめじ…1/2株
- ・さつまいも…1/2本
- ・塩コショウ…少々
- ・バター…20g
- ・シチューミックス…適量
- ・牛乳300ml
- ・ミックスチーズ…30g

《作り方》

- ① 玉ねぎをスライス、さつまいも、鶏むね肉は角切りにする。
 - ② さつまいもは耐熱容器に入れ、レンジで加熱する。
 - ③ フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、鶏むね肉をよく炒め、塩こしょうで軽く味付けをする。
 - ④ ③に牛乳を加え、シチューミックスでとろみをつける。
 - ⑤ グラタン皿に②のさつまいもを平らに並べ、④を流し込み、ミックスチーズをのせる。
 - ⑥ オーブン（200℃）で焼き目がつくまで焼いて出来上がり♪
- エネルギー 465kcal カルシウム 260mg



一緒に付け合せる
なら…

・コンソメスープ
・キャベツのサラダ
などおすすめです