



げんきっ子だより

令和 7年 9月



9月1日は『防災の日』です。ご自宅では防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、お子さんがいつも食べているおやつを加えておくと万が一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。この機会に賞味期限の確認や見直しを兼ねてお子様とお話されるのはいかがでしょうか。

食べごよみ

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。



今月の旬の食材

いんげん かぼちゃ しいたけ
しめじ スッキーニ チンゲン菜
なす いちじく 柿 梨 鮭
など

食の健康チャレンジプロジェクト

『常備菜や野菜を冷凍して時短調理！』

愛知県では、県民の野菜摂取向上につながる取組をしています。仕事に育児、家事と忙しい日々を過ごされていると思います。時間がない時は常備菜を活用しませんか。時間がある時にまとめて作り、盛り付けるだけで一品になります。

また、野菜は洗って、使いやすく切って冷凍したり、カット野菜や冷凍野菜を活用したりするのもおすすめです。小松菜や長ネギなどは洗って切っただけで簡単に冷凍できます。また、市販の冷凍野菜は、収穫後すぐに工場ですぐに急速冷凍されるので、野菜の味や食感、栄養素はほぼ変わりません。炒め物やお汁の具に活用しませんか。



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



暑い日でも食が進みます! ポリポリビビンバ丼

保育園では9月4日・18日の給食で提供します。

材料 (4人分)

- ごはん…お好みの量
- 豚もも肉…150g
- しょうゆ…小さじ1
- みりん…1個
- 片栗粉…小さじ2
- サラダ油…大さじ1弱
- 人参…1/3本
- もやし…100g
- ほうれん草…60g
- しょうゆ・砂糖…大さじ1弱
- たくあん漬け…お好みの量

作り方

- ① 豚肉は細長くなるように切る。しょうゆ・みりに漬け込む。
 - ② 人参は太めの千切り、ほうれん草・もやしは食べやすい長さに切る。
 - ③ ②の野菜を茹でて粗熱を取って水気を絞り、しょうゆと砂糖で味をつける。
 - ④ ①の豚肉は焼く直前に片栗粉を入れて混ぜ合わせて焼く。
 - ⑤ たくあん漬けは千切りにする。
 - ⑥ ごはんの上に③・④・⑤(「たくあん漬け」は保育園では3歳以上児から提供しています)を盛り付ける。
- ※「錦糸卵」をトッピングしたり、冷蔵庫に残った野菜を使っても美味しく仕上がります。