



給食だより

2025 年 9 月号

HAGUMI
共に明日を育み（業組）ます



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが随分と早くなってきました。食欲の秋という言葉があるように、秋は旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食材は栄養価が高く、その時期に体が必要としている栄養素が多く含まれていると言われています。ぜひ秋の味覚を味わってください！

秋の味覚を食べよう！



かき

ビタミンCやカロテン、食物繊維を多く含んでいます。風邪の予防にも効果が期待されます。



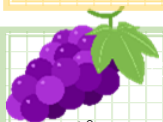
さつまいも

食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は腸内環境を整える作用があり、便秘予防も期待できます。



さんま

DHAとEPAが多く含まれています。これらには集中力や記憶力を高める作用があります。



ぶどう

ポリフェノールが豊富に含まれており、その中でもアントシアニンには、目の疲れや視力の回復が期待されています。



なし

水分が多く、体を潤わしてくれます。また汗で失いがちなカリウムも多く含んでいるため、汗をかいた時に食べたい果物です。



くり

炭水化物が豊富で、栄養価も高いです。渋皮に含まれる“タンニン”には強い抗酸化作用があります。



9月1日



防災の日

毎年9月1日は『防災の日』と制定されています。防災の日は、1923年9月1日に発生した関東大震災、また9月には台風シーズンを迎えるため、災害の意識を高める・心構えをする啓発の意味で制定されました。いつ起こるかわからない自然災害、身近な所では南海トラフ地震が30年以内に80%の確率で起こると言われています。

「備えあれば憂いなし」。この機会に備蓄品の確認や、非常食の賞味期限の確認をし、ローリングストック法で常に備えのあるようにしておきましょう。



かんたんおやつレシピ

【 さつまいも羊羹 】

《ざいりょう》

さつまいも	1本（約200g）
砂糖	大さじ2と1/2
粉寒天	2g
水	100ml



《つくりかた》

1. さつまいもの皮をむき、柔らかくなるまで茹で、マッシャーで潰す。（裏ごしてもOK）
2. 鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜる。
3. 2を弱火にして煮立ってから、1～2分経ったら砂糖も加え混ぜる。
4. 1のさつまいもの中に3を少しずつ加えて、その都度よく混ぜ合わせる。
5. 型を濡らし、4を流し入れ冷蔵庫で冷やす。
6. 適当な大きさに切り分ける

