

ぱくぱく だより

2026年
9月号

暑さが和らぎはじめ、朝夕の心地よい風に秋の訪れを感じます。

「食欲の秋」とも表現されるこれからの季節。きのこ類やさつま芋、りんご、梨など、たくさんの香り豊かな食材が旬を迎えます。中でもきのこ類は秋に最も香りが強くなり、風味や味わいも一層増します。旬の食材が美味しいのはもちろんのこと、その風味や栄養は、私たちの心と体に豊かな恵みをもたらします。

子どもたちは毎日の食事を通して、さまざまな味や香りに触れながら、少しずつ食の経験を積み重ねています。実は、「おいしい」と感じるためには、味覚だけでなく嗅覚も大切な役割を担っています。食材の香りは、食欲を引き出したり、食への興味関心に働きかけてくれます。

給食でも旬の食材を積極的に取り入れ、香りからも季節

今月の二十四節気

☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

白露（はくろ） 9月7日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配が感じられるようになります。

秋分（しゅうぶん） 9月23日頃

春分と同じく昼の長さと夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」といように、次第に秋が深まっていきます。

《毎月19日は食育の日です》 皮ごと食べる食材の魅力 ～野菜編～

皮ごと食べることが出来る食材は、皮の部分にも多くの栄養素が含まれていると言われることがあります。これは、成長の過程で外界から身を守る役割があり、さまざまな栄養素を集めている為とされています。今回は「皮ごと食べる食材の魅力～野菜編～」として、いくつかの野菜とその野菜が持つ栄養素をご紹介します。

さつま芋やなすに含まれる **ポリフェノール**

ポリフェノールは、脂肪の蓄積を抑えたり、血糖値の急激な上昇を抑制してくれます。また、シミやしわの予防も期待できます。

人参やかぼちゃに含まれる **β-カロテン**

体内で必要に応じてビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康維持、免疫機能のサポートに役立ちます。

⚠ **皮ごと食べる際に注意するポイント** ⚠

流水で30秒以上、手でこするようにしっかり洗いましょう。より安心して皮ごと食べたい場合は、「有機JASマーク」や「無農薬」表示のあるものを選ぶと良いです。

きのこスープ



《約4人分》

・水	600g	・ほうれん草	25g
・玉ねぎ	1/4個	・コンソメ	小さじ1と1/2
・エリンギ	25g	・塩	少々
・しめじ	25g		

《作り方》

- ①エリンギは短冊切り、しめじは石づきを落として割きます。玉ねぎは半割スライス、ほうれん草はざく切りにします。
- ②鍋に水、エリンギ、しめじ、玉ねぎを入れ、沸騰したらほうれん草を加えます。
- ③調味料を加え、味を調えます。

☆きのこは別の種類でも美味しく仕上がります。

また、コーンやパセリを加えると見た目が華やかになります。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。



食育と給食道で「世界」へ発信

ミールケア