



令和7年10月

燕市立保育園・こども園

給食だより 秋号



外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリとましていきます。秋は多くの作物が実をつけ、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、すこやかな毎日を過ごしましょう。

体調が悪い時の食事

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントをご紹介します。

■熱があるとき

- 水分補給をする
- 消化のよいものをとる
(おかゆ、やわらかく煮たうどんなど)

■下痢が続くとき

- 水分補給をする
湯冷まし、油分のない野菜スープなど
- 消化のよいものをとる
×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける。

■喉が痛いとき

- 刺激の少ない食事をとる
(ゼリー状のもの、茶碗蒸し、薄味のスープなど)
- ×塩辛いものや酸味のあるものは避ける

■嘔吐が続くとき

- 水分補給をする
嘔吐後は休ませてから、少量ずつ水分をとる。吐き気が治まったら、欲しがる量を与える。
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる。



体にやさしい給食メニュー紹介

細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことを免疫力といいます。特定の食品で免疫力が高まるというわけではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。ここでは、野菜をたっぷり使用した、うどん汁のレシピをご紹介します。



●うどん汁 材料(大人2人、こども2人の汁物分)●

- ・うどん(ゆで)…125g ・にんじん…1/3本 ・玉ねぎ…1/2個
- ・干しいたけ…1枚 ・ほうれん草…1/4束 ・油揚げ…1/2枚
- ・塩…小さじ1/4 ・しょうゆ…大さじ1と2/3 ・みりん…小さじ1 ・だし汁…4カップ

※レシピの分量は、大量調理から割り出しています。ご家庭でつくる際には味をみて加減してください。

●作り方●

- ①うどんはこどもが食べやすい長さに短く切り、ゆでる。ほうれん草はゆでて、細かく切る。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは2cmのせん切り、干しいたけは戻して細かく切る。
- ③かつおだしをとる(顆粒だしでもOKです)。
- ④だし汁でにんじん、玉ねぎ、干しいたけを煮て、やわらかくなったら調味料を加える。
- ⑤ひと煮立ちさせた後、ゆでうどんとほうれん草、油揚げを加えて少し煮たら完成です。

◎Point 鶏肉を入れると、たんぱく質も一緒にとることができます！

食品ロスをなくそう

「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。日本における食品ロスは、年間 464 万トン発生しており、一人当たり毎日 103g（おにぎり約一個分）の食品を捨てていることになります。

ここでは、家庭で実践できる、野菜の食品ロス削減のアイデアをご紹介します。

◆野菜を傷めずに保存するコツ◆

- ・小松菜…使いやすい大きさに切って冷凍できます。食感が変わるのでみそ汁や鍋向けです。
- ・きのこ類…水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、食べやすい大きさに切って保存、冷凍できます。下処理をしておく、さっと使えて便利です。
- ・ねぎ、しょうが、にんにく…切ったり、すりおろして冷凍すると、薬味にすぐ使えます。
- ・白菜、キャベツ…乾燥しないよう、芯や切り口に濡らしたキッチンペーパーをかぶせて、ラップでくるんだり、ビニール袋に入れて保存すると長持ちします。

◆野菜をムダなく使うコツ◆

- ・にんじん、だいこん、かぼちゃ…よく洗えば皮ごと使えます。
- ・ほうれん草…よく洗えば、根本まで食べられます。
- ・ブロッコリー…茎の部分も、食べやすく切れば料理に使えます。
- ・ピーマン…種もそのまま食べられます。



環境省 HP「我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和 5 年度）の公表について」より
消費者庁「食品ロス削減ガイドブック(令和 6 年度版)」より



秋の食育クイズ

Q1.海の生き物の名がついたイモがあります。次のうちどれでしょう？

- ①カニイモ ②タコイモ ③エビイモ

Q2.ぶどうは、木の枝にぶら下がりて実ります。房のどの辺りが一番甘いでしょう？

- ①上のほう ②真ん中 ③下のほう

Q3.じゃがいもは植物のどの部分でしょう？

- ①根 ②花 ③茎

【秋の食育クイズ 答え】

Q1.③エビイモ：さといもの仲間です。エビのように反った形、似た模様があることから名づけられました。

Q2.①上のほう：太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上のほうの糖度が高く、甘味が強いです。

Q3.③茎：春と秋に旬を迎えるじゃがいも。土の中にできるので、根が変化すると思われがちですが、土の中の茎の先端が膨らみ、じゃがいもになります。

