



9月

きゅうしょくだより



令和8年

こぐま保育園

栄養士 佐藤

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。この時期は季節の変わり目で1日の気温が激しく、体調を崩してしまいがちです。秋といえば「食欲の秋」。規則正しい生活を心がけ旬の野菜を満喫して残暑を乗り越えましょう！！



旬の食材 ～じゃがいも～

じゃがいもの旬は「春」「秋」の年2回

春のじゃがいもは皮が薄くみずみずしさがあり、秋のじゃがいもは皮が厚めでホクホクした食感が特徴です 🍷

★秋の代表的な品種

「男爵」 こぶしのように丸くてゴツゴツした形。加熱後ホクッとした食感。 旬は8～9月

「きたあかり」 男爵と似た形で、中身は黄色味が強い。

加熱後のほくほくした食感と栗じゃがいもと呼ばれるほどの強い甘みがする。 旬9～10月

★美味しいじゃがいもを選ぶポイント

- ①大きさと形 ふっくらとして丸みのあるものがおすすです
- ②皮の状態 傷やしわが少なく、つややかな皮のものが良い状態です
- ③重さ 持ってみてしっかりとした重さがあるものが水分を含んでいて美味しいです
- ④作る料理 料理に合わせて品種を使い分けましょう 🍷

『男爵』：煮崩れしやすいため、加熱後つぶして使うメニューがおすすめ

『メークイン』：しっかりとした食感で煮崩れにくいので煮込み料理がおすすめ

『きたあかり』：強い甘みを活かした料理がおすすめ



男爵



メークイン



きたあかり

8月28日は縁日給食でした 🌟 ✨

給食前から何が出てくるのか楽しみな子どもたち

ワクワクが調理室にも伝わりました 🍷 🎵

美味しそうにほおばって食べ、おかわりも全部食べて

くれていました 💖

子どもたちにとって楽しい思い出になってくれたら嬉しいです 🍷



8月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはフルーツポンチを作りました ✨
スイカとメロンの器に大興奮の子どもたち 🍷 季節のくだものたっぷり、冷え冷えでとても美味しかったです 🍷 9月は28日(月)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに 🍷



非常食は用意していますか？

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアルファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。

