

きゅうしょくだより

令和7年9月



旬の食材と献立



●かぼちゃ

収穫は夏に行いますが、2週間から1か月程度追熟させて甘味を増やすため、秋に食べ頃を迎えます。免疫力を上げるビタミンA・C・Eなどの栄養素のほか、お腹の調子を整える食物繊維も多く含んでいます。店頭によく並ぶ「西洋かぼちゃ」以外に、「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」など様々な種類があります。

- ◆ かぼちゃクッキー
- ◆ かぼちゃの含め煮



献立の紹介



残暑の厳しい時期なので、香味野菜やスパイスを使った食べやすい献立にしています。24日はお彼岸（9月20日～26日）にちなみ、おやつにおはぎを食べる予定です。

<今月の新メニュー>

- ◆ ごま肉じゃが…赤味噌とごまの風味が効いた肉じゃがのアレンジレシピです。
- ◆ タコライス…味付けした挽肉、レタス、トマトなどをごはんに彩り良く盛った沖縄発祥の料理です。
- ◆ オープンポテト…子どもに人気のポテトを食べやすいスティック状にして焼きます。

災害時に備えましょう！

9月1日は防災の日です。災害時には物流機能が停滞すること考えられるため、赤ちゃんや高齢者がいる家庭は少なくとも2週間分の備蓄品を備えておくことが推奨されています。

ローリングストック

日頃から災害時にも利用できる食品を買い置き・消費し、使った分を補充することで常に備蓄がある状態を保つ備蓄方法です。



買う

備える



食べる

期限を確認しながら料理に活用するなどして食べます。日頃、食べ慣れたものをストックしておくので、非常時でも慣れた味で安心！

お子さんの食事に合わせて
・ベビーフード
・液体ミルク ・哺乳瓶
・多めの飲料水
・好物の食品・飲み物 など
用意できると安心ですね。



《備蓄品例》

- ・缶詰（さば、いわし、焼き鳥、ツナ、コーン、フルーツ缶など）
- ・レトルト食品（カレー、中華丼など）
- ・嗜好品（ビスケット、ようかん、ドライフルーツ、干しいも、ゼリー飲料など）
- ・乾物（切干し大根、ひじき、わかめ）
- ・お湯を注ぐだけのもの（アルファ化米、インスタント味噌汁・ラーメン）
- ・常温保存可能な根菜類（じゃがいも、さつまいも、玉ねぎなど）