



給食だより



2026年9月
社会福祉法人栃の木福祉会
豊里こども園
管理栄養士 下山 美樹

まだ暑い日も続き、夏の疲れが出てくる頃です。規則正しい食生活を送り、残暑を乗り越えていきましょう。秋は食欲の秋と言われるほど、おいしい食べ物がたくさんある季節です。ぜひ、ご家庭でも多くの食材を食べ、実りのある秋食材を感じてみてください♪

十五夜

今年の十五夜は9月25日です。十五夜の日には旧暦に基づくため、毎年日付が変わり、2024年は9月17日、2025年は10月6日、2027年は9月15日と幅があります。

そもそも『十五夜』とは、旧暦における毎月15日の夜を指します。旧暦では7～9月が秋とされており、秋の真ん中にあたる8月15日は『中秋(ちゅうしゅう)』と呼ばれていました。この日の昇る月は、1年で最も美しく見えることから『中秋の名月』と呼ばれるようになったとされています。

十五夜には月見団子やススキを飾り、月を愛でる習慣が残っています。丸い月見団子を満月、ススキを稲に見立て、中秋の名月に秋の実りを感謝したことが日本の十五夜の由来と言われています。かつては里芋や栗など、秋の収穫物をお月見のお供え物にしていたそうです。

ぜひ、おうちで十五夜について話しながら、お月見団子を子どもと一緒に作り、昔からの行事に触れてみてください。



旬の食材紹介：サンマ

サンマにはDHAとEPAが含まれています。この栄養素は『血液をサラサラにする油』と言われており、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病に役立つ健康にいい栄養素です。

この2つの栄養素は、体の中で作り出すことがほとんど出来ないため、積極的に摂取することが望ましいです。



新鮮なサンマを見極めよう

スーパーなどで新鮮なサンマを選ぶ際は、目の周りが透明で澄んでいるかチェック！

また、身にハリがあって太っているサンマは脂のりが良くおいしいです！

お買い物の際は、この2つのポイントをチェックしてみてください！

きのこクイズ

Q1 きのこは何から栄養をとって成長するでしょう？

①枯葉や虫の死骸

②日光

③そのきのこが生えている木 答え ①

きのこは光合成ができず、日光から栄養を作ることができないため、枯葉や虫の死骸を分解して成長します。



Q2 毒きのこを見分ける方法はどれでしょう？

①きのこの色や見た目

②少し食べてみる

③見分ける方法はない 答え ③

毒きのこは色や形、大きさも様々で専門家の見解が必要です。自分判断だけで野生のきのこは絶対に食べないようにしましょう。

