



食育だより

令和6年

9月

9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうですね。夏の疲れが
出始める季節です。規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

豊中みどり幼稚園

食欲の秋



秋の味覚はおいしいものがいっぱい「秋に旬を迎える野菜や果物」

旬の野菜や果物には、その季節に体が必要としている栄養素が多く含まれています。気温が下がり
季節の変わり目で体調を崩しやすくなる秋は、体を内側から温めてくれる野菜などが多く旬を迎えま
す。

カブ、サツマイモ、ハクサイ、ホウレンソウ、柿、梨、ブドウ



重陽の節句

9月9日は五節句の1つである「重陽（ちょうよう）の節句」です。

ほかの節句にくらべると知名度が低く、何をやる日なのか知らない方も多いのではないのでしょうか。

菊の花をめでながら、病気をせず健康でいられるように願う事から、「菊の節句」とも呼ばれています。

また、重陽の節句は作物の収穫時期と重なるため、庶民の間では「栗の節句」として「栗ごはん」を食べて
祝っていました。

さらに、「くんち（九日）に茄子を食べると中風にならない」という言い伝えもあります。

「くんち」とは、収穫を祝う秋祭りの総称の1つです。

「中風」とは、発熱や悪寒、頭痛などの症状の総称です。

重陽の節句に「茄子の煮びたし」や「焼き茄子」などの茄子料理を食べ、不老長寿や無病息災を祈りました。



旬の食材【かぼちゃ】



かぼちゃの栄養

炭水化物、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維
を含み、うり科の中ではいちばん高エネルギー
の栄養食品です。

抗酸化作用や免疫機能を強める効果のあるβ-
カロテンの含有量は、野菜の中でもトップクラス。
β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、ビ
タミンCとともに、粘膜の抵抗力を高めて細菌
の感染を予防します。

食物繊維は水溶性・脂溶性の両方を含み、生活
習慣病予防や美容に効果あり。

そのほか、ビタミンE、カリウムも豊富です。

簡単しっとりかぼちゃのケーキ

材料（15cm）

かぼちゃ 300g
生クリーム 200ml
グラニュー糖 90g
薄力粉 30g
卵 3個
バニラエッセンス 適量

作り方

準備. オープンを170°Cに予熱しておきます。

1. かぼちゃを一口大に切り、600Wの電子レンジで7分加熱します。
2. 1の皮を取り除き、滑らかになるまでマッシャーでつぶします。
3. 2に卵、グラニュー糖、生クリーム、バニラエッセンスを加えて泡だて器でよく混ぜます。
4. 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラでサッと混ぜます。
5. クッキングシートを敷いた型に4を流し入れ、170°Cに予熱したオーブンで40分焼きます。
6. よく冷ましたら完成です。

