

きゅうしょく だより

2025年
9月号

まだ残暑が厳しいですが、いよいよ穀物や果物などの収穫が多くなる実りの秋がやってきます。旬の食材を味わい、秋を感じてみましょう。

秋の彼岸

秋分の日を中日とした前後3日間を合わせた7日間が秋の彼岸です。

彼岸といえば、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてから食します。
春彼岸に供える「牡丹餅」は牡丹の花のように丸く大きく、秋彼岸に供える「お萩」は萩の花のように小ぶりで長めというように、その季節に咲く花に見立てられています。また、小豆は秋に収穫され、冬には皮がかたくなってしまいうため、「ぼたもち」は小豆の皮を除いたこしあんでつくられ、「おはぎ」は皮ごと食べられるつぶあんで作られます。秋の彼岸には、「おはぎ」を楽しんでくださいね！

「いただきます」「ごちそうさま」の意味

食事前後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味を知っていますか？
意味をしっかりと考え、感謝の気持ちとともにおいしく楽しく食事をいただきましょう！

「いただきます」の意味

1. 食材を育ててくれた人や料理をしてくれた人への感謝の気持ちを表します
2. 動物や植物の命をいただき、自分の命とすることに対する感謝の気持ちを表します

「ごちそうさま」の意味

漢字で書くと「ご馳走様」。あれこれ走り回って世話をするという意味があり、交通機関のない時代、人々が山へ行ったり、海へ行ったりと、走り回って食材を集めたことから、もてなしやふるまいのことを「ごちそう」というようになりました。食材を用意し、料理をしてくれた人へ感謝の気持ちを表すための言葉です。



キッズチャレンジ クイズ

あきにおいしいくだものはどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



モグちゃんの
食育めりえや
「手洗い」について
学べる情報はこちら！



SHIDAX
未来の子供たちのために

© 2025 シダックス栄養士会 No.2509

きせつの食べ物探偵団♪「まいたけ」

選び方

カサ

肉厚、色が濃い、
光沢がある



触るとパリッと
折れそうなものが新鮮

軸
白い、弾力がある

栄養素

食物繊維（おなかの調子を整える）

日本人の不足しがちな栄養素！

豆知識

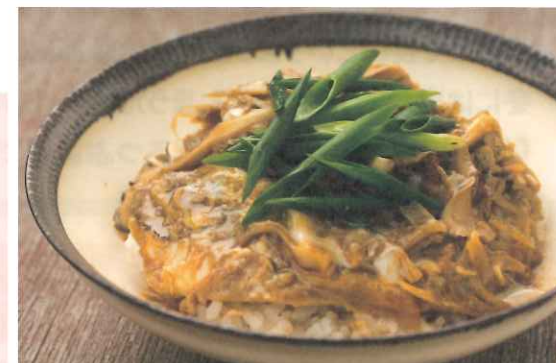
まいたけは、共通の茎から無数の茎が分かれて生えており、その先にいくつものかさ（かさ）が重なっています。キノコが二重三重に重なって舞っているように見えることからこの名がついたといわれています。

つくろう食べようお料理大好き！

ごぼうとマイタケの 卵とじ丼

材料：2人分

ゴボウ	120g (3/5 本)	マイタケ	50g (1/2 パック)
めんつゆ (三倍濃縮)	50g (1/4 カップ)	卵	150g (3 個)
みりん	50g (1/4 カップ)	ご飯	400g
酒	50g (1/4 カップ)	葉ネギ	3g (1 本)
水	100ml (1/2 カップ)		



- 1 フライパンにゴボウ(ささがき)と【調味料A】を入れ、沸騰後5分ほど中火で煮たら、マイタケ(ほぐす)を加えてさらに4〜5分煮る
- 2 沸騰したら、溶き卵を流し入れて、蓋をして1分ほど弱火で火を通す
- 3 器にご飯を盛り、「2」を上からかけ、最後に葉ネギ(斜めに薄切り)を飾る

マイタケをほぐしたり、ごはんをよそうなど、お子様にも手伝ってもらい、一緒に料理を楽しみましょう。



こどもに
人気の
かんたん
おやつ

ベーコンエピ

”エピ”はフランス語で”麦の穂”を意味します。

材料：4 個分

ホットケーキミックス	200g
ヨーグルト	80g (1/3 カップ強)
薄力粉 (打ち粉)	適量
ベーコン	80g (4 枚)
ピザ用チーズ	40g

お子様と一緒に手軽に楽しめる
ホットケーキミックスを
使ったレシピです。
親子でオリジナルの形を
作るのもおススメです。



- 1 ボウルにホットケーキミックスとヨーグルトを入れて混ぜ、ひとまとまりにしたら、4等分にし、それぞれ丸める
- 2 まな板に薄力粉で打ち粉をし、1 の生地を横7cm×長さ18cmを目安にのばす
- 3 2 にベーコンとピザ用チーズをのせて、生地の手を両端をつまみ合わせてとじる
- 4 天板にクッキングシートをしき、3 を並べ、キッチンバサミで真上から斜めに深く切り込みを4本入れ、切り目を左右交互に開き、麦の穂の形にする
- 5 200℃に予熱したオーブンで10分焼く



SHIDAX
未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2509

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式
サイト