

きゅうしょく たより

2026年
9月号

実りの秋がやってきます。
里芋や多くの果物が食べごろを迎えます。
夏の暑さで疲れた体を、美味しい秋の味覚で整えましょう！

お月見

お月見は満月を楽しむ風習で、
旧暦 8月15日（現在の 9月末から10月初旬頃）の「十五夜」は、
一年でもっとも美しいとされているので「中秋の名月」とも
呼ばれています。この時期、日本では農作物の収穫期でもある
ことから、田畑でとれたものを供え感謝する大切な行事でも
ありました。特に里芋は最盛期で、皮付きのままふかした「きぬかつぎ」
を供える習わしがあり、この夜の月を「芋名月」ともいいます。
今年は、「きぬかつぎ」を食べながら、満月のお月様を眺めるのもいいですね！



★豆知識★

十五夜とは本来、旧暦の毎月 15 日の満月の夜のことを指しますが、
現在では一般的に旧暦 8 月 15 日の夜を指します。

秋に美味しい果物

秋には食べ頃を迎える果物がたくさんあります。果物には、ビタミン類が多く含まれており、
体調を整える働きがあります。また、果物に含まれる糖質は脳のエネルギー源となります。
3～5歳のお子様は1日100～150gが目安です。

美味しく食べるコツ

●柿（中1個約 200 g）

種やへたに近づくほど、甘みが薄くなるので、
皮は薄くむくとよいでしょう。



●ぶどう（1房約 200 g）

房の上のほうが甘味が強いので、下の方から
食べ始めると最後まで美味しく食べられます。



●日本なし（1個約 200 g）

食べる前に冷やしすぎると、なし本来の甘さが
感じられなくなってしまうので、食べる少し前
に冷蔵庫から出しておくとういでしょう。



●いちじく（1個約 50 g）

割れそうなおしりの部分が一番甘くて
おいしいです。食べる 1-2 時間前に
冷蔵庫で冷やすと美味しく食べられます。



キッズチャレンジ クイズ

里芋はどれでしょう？

1



2



3



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
食生活について
学べる情報はこちら！



©：ㄥㄣ

© 2026 シダックス栄養士会 No.2609

きせつの食べ物探偵団♪ 「じゃがいも」

じゃがいもは通年手に入りますが、旬は春と秋の2回あります。

メークイン

メークインはでんぶんの少ない粘質系なので、スープやシチュー、カレーライス、肉じゃが、おでんなどの煮込み料理に向いています。

男爵芋

男爵芋はでんぶんが多い粉質系なので、粉ふきいも、コロッケなどにむきます。煮くずれしやすいので、煮物には向きません。

選び方

- ・皮の色が均一
- ・ずっしりと重たい
- ・芽がでていない
- ・表面に張りがある

豆知識

じゃがいもは品種によって特徴が違いますので、料理によって使い分けると良いでしょう。



きせつの
食べ物で
料理

じゃがいもチーズ焼き

材料：2人分

じゃがいも	150g(1個)
粉チーズ	12g (大さじ2)
青海苔	0.5g

- 1 じゃがいもはよく洗い、芽を取り除いてラップで包み、電子レンジ600Wで4～5分半ほど加熱する
- 2 じゃがいもが熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてマッシャーで潰して、粉チーズを加えてよく混ぜる
- 3 2の半量に青海苔を加えて全体に混ぜ、一口大の大きさに丸めて、手のひらで潰して形を整える
- 4 もう半量はプレーンのまま、一口大の大きさに丸めて同様に形を整える
- 5 アルミホイルに薄く油(分量外)を引き、3 4のじゃがいもをのせてトースター1000Wで焼き色がつくまで焼く



コロコロと見た目がかわいく、
お子様のおやつにおすすめです。
ぜひ、丸める工程など
お子様と一緒に作業してみてください♪



きせつの
食べ物で
料理

さんまご飯

材料：2合分

白米	300g (2合)	ショウガ	1片 (10g)
さんま	300g (2尾)	葉ねぎ	3g (1本)
油	適量	ゴマ (白)	5g
白だし	50g (1/4カップ)		
酒	30g (大さじ2)		

- 1 白米は洗って45分浸水する
- 2 さんまは、頭と尾を切り落とし、腹を開いて内臓を取る。流水で腹の中を洗う
- 3 フライパンを中火で熱して油を引き、さんまの両面に焼き色がついたら、蓋をして弱火で5分程焼く
- 4 1の白米をお釜に入れ、白だしと酒を加えた後、水をお釜の合数分の線の少し下まで加え、そこに3のさんまとショウガ(千切り)を加え、炊飯する
※お米に水を吸わせているので、水が多いよりも少ない方が失敗しにくいです
- 5 炊き上がったら、さんまのみを取り出して骨を取り除き、粗くほぐして炊飯器に戻して混ぜ合わせる。最後に葉ネギ(小口切り)と白ゴマを散らす



さんまには、成長期のお子さまに
しっかりとっていただきたいたんぱく質や
DHA,EPAが含まれています



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2026 シダックス栄養士会 No.2609

シラレピ

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