



しょく いく

れいわ ねん がつ つし ほいく えんか
令和7年10月 津市 保育こども園課

食育だより



あき まつ 秋のお祭り



あき ふか かく ち いき あき まつ かいさい
秋が深まり、各地域で秋のお祭りが開催されます。

むかし まつ ひ いち ど つく おお ひと いちどう あつ た
昔から、お祭りの日は一度にたくさん作れて多くの人たちが一同に集まって食べるこ
のできる、「混ぜ寿司」が振る舞われることが多かったようです。

ま こ くざい ほ しいたけ にんじん にちじょう て はい しょくざい つか
混ぜ込む具材は、干し椎茸や人参、れんこんなどの日常手に入りやすい食材を使い、
きざ 刻みのりを散らしたものが多いいです。

ち いき お す し す し つく
地域によっては「押し寿司」や「にぎり寿司」を作るところもある
ようです。

つし がっこうきゅうしょく まつ す し
津市の学校給食より”祭り寿司”



あき み かく 秋の味覚



あき おい ち もの
秋は美味しい食べ物
がいっぱい！



きのこ類



しょくちつせん い おお ちょう ちょう し
食物繊維が多く、腸の調子を
ととの 整えて便秘予防に効果的です。

きのこが苦手なお子さんには、
ちい 小さく 切ったり、あじ 味つけを濃いめ
にして食べやすくしましょう。

さつま芋



か ねつ 加熱しても壊れにくいビタミンC
を含み、体の免疫力を高めます。

さつま芋コロッケやさつま芋ご飯、
スイートポテトや大学芋など、料理
におやつに、幅広く使えます。

さ ん ま 秋刀魚



あき さかな い さ ん ま
秋の魚と言えば秋刀魚です。
カルシウムとビタミンDをバラ
ンスよく含み、骨の強化に役立ち
ます。

くちさき きいろ からだ
口先が黄色っぽく、体がピーン
とまっすぐなものを選びましょう。

くり 栗



しゅじつるい なか ひ かくてきてい
種実類の中では比較的lowカロリー
で、ビタミンCを含みます。

くり 栗を包んでいるトゲのあるもの
は” いが ”と呼ばれています。

かき 柿



しょくちつせん い おお
食物繊維が多く、ビタミンC
も豊富です。

へたが4枚揃っていて実との
あいだ すきま 間に隙間がなく、ずっしりと重
みのあるものが美味しいです。