宝木荘　栄養科R8.9 月

暑さも少しずつ和らぎ、秋の気配を感じる季節となりました。
9 月は、夏の疲れが出やすい時期でもありますので、体調の変化に気を配りながら、毎日の食事を大切にしていきたいと思います。今月は、秋の味覚であるきのこ類や薩摩芋、南瓜、果物など、季節を感じていただける食材を取り入れていきたいと思います。

栄養士　渡部

9/9(水)　重陽の節句



栗ごはん
菊のお吸い物
酒の西京焼き
茄子と野菜のそぼろ煮
梨



重陽の節句とは？

重陽の節句は、五節句のひとつで、「9月9日」に行われる、古くからの日本の行事です。
「菊が重なることから「重陽」と呼ばれ、中国の陰陽思想では、奇数は縁起が良いとされ、特に「9」は陽の数字で「最も縁起の良い数字」と考えられていました。日本でも、長寿や無病息災を願う行事として受け継がれてきました。

なぜ「菊」なの？

菊の花は、古くから邪気を払う力があるとされ、また、長寿の象徴ともいわれています。
そのため、重陽の節句では、菊にちなんだ行事が行われ、長寿を願う気持ちが込められています。

重陽の節句は、こんな意味があります

- 長寿を願う（家族の健康を願う）
- 無病息災を願う（病気を遠ざける）
- 邪気を払う（悪いものを追い払う）

日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1（火）	ﾊﾟﾝ(食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ｳｲﾝﾅｰとｱｽﾊﾟﾗのｿﾃｰ ｽﾅｯﾌﾟえんどうのｻﾗﾀﾞ 牛乳	赤飯 けんちん汁 鰺の梅しそ焼き つくねと南瓜の煮物 芋羊羹	ﾌﾟｯｾ、ｸｯｷｰ	米飯 味噌汁(茹子) ﾁｷﾝｽﾃｰｷ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅの和え物
2（水）	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 青菜の和え物 昆布の佃煮	冷やし中華 焼売 冷奴 手作りﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ	どら焼き	米飯 清汁(なると) 鯖の粕漬け焼き なす炒り ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ
3（木）	米飯 味噌汁 枝豆のふわふわ豆腐の煮物 小松菜とかまぼこのお浸し 納豆	米飯 味噌汁(干ぴょう) かきﾌﾗｲ 筑前煮 手作りｿｰﾀﾞｾﾞﾘｰ	ﾄﾞｰﾅﾂ	米飯 中華ｽｰﾌﾟ 麻婆茄子 きのこの中華サラダ 果物缶(ﾏﾝｺﾞｰ)
4（金）	ﾊﾟﾝ(食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ほうれん草とﾁｰｽﾞのｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｴﾋﾞとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 乳酸菌飲料	うなとろ丼 清汁(かまぼこ) 小松菜とささみのとろみ煮 あんみつ	ｼｭｰｱｲｽ	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉と茄子のみぞれ煮 和風ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 青菜のおかか和え
5（土）	米飯 清汁 肉豆腐 青菜と竹輪の辛子醤油和え 大豆みそ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉のﾋﾟｶﾀ ぜんまいの炒め煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ)	手作りｺｰﾋｰｹｰｷ	米飯 味噌汁(もやし) 赤魚の香味焼き がんもとさつま芋の煮物 ほうれん草のﾎﾟﾝ酢和え
6（日）	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華和え 漬物(しば漬け)	秋野菜のｶﾚｰﾗｲｽ ほうれん草入り豆乳ｽｰﾌﾟ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ 手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ	手作りﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ	米飯 味噌汁(大根) 鯖の梅煮 茄子のｿﾃｰ 冷奴
7（月）	米飯 味噌汁 ニラ玉 小松菜の和え物 納豆	米飯 味噌汁(油揚げ) 白身魚(ﾓﾛ)ﾌﾗｲ さつま芋の金平 ｱｾﾛﾗｾﾞﾘｰ	【誕生会】 ｹｰｷ	米飯 中華ｽｰﾌﾟ 八宝菜 ｶﾆ玉 果物缶(ﾏﾝｺﾞｰ)
8（火）	ﾊﾟﾝ(食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 目玉焼き&ｳｲﾝﾅｰ ｲﾀﾘﾝｻﾗﾀﾞ 牛乳	米飯 味噌汁(干ぴょう) 手作りﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ はんぺんの含め煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ)	羊羹ｶｽﾃﾗ	米飯 味噌汁(もやし) 鰺のねぎﾎﾟﾝ酢焼き 千草焼き ほうれん草の辛し和え
9（水）	米飯 清汁 三色信田と野菜の煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜の生姜醤油和え 大豆みそ	【重陽の節句】 栗ごはん 菊のお吸い物 鮭の西京焼き 茄子と野菜のそぼろ煮 果物(梨)	お好み焼き	米飯 味噌汁(わかめ) 親子煮 切干大根煮 ｷｬﾍﾞﾂの浅漬け
10（木）	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜の胡麻和え 納豆	きつねうどん 肉団子 里芋と玉葱のﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ 手作りほうじ茶ﾌﾟﾘﾝ	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 白身魚のふんわり天の煮物 擬製豆腐 長芋の磯和え
11（金）	ﾊﾟﾝ(食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 肉団子のﾄﾏﾄ煮 温野菜ｻﾗﾀﾞ 牛乳	五色丼 味噌汁(わかめ) 大根のｶﾆあんかけ ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ	米飯 味噌汁(豆腐) 鰺のみりん焼き 肉じゃが 漬物(高菜)
12（土）	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し なめ茸のおろし和え	米飯 味噌汁(茄子) あじの南蛮漬け(焼き) 芋羊羹 手作り抹茶ｾﾞﾘｰ	手作り蒸しﾊﾟﾝ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 青椒肉絲 卵の花 大根の漬物
13（日）	米飯 味噌汁 じゃが芋の鶏そぼろ炒め煮 ﾊﾑとﾋﾟｰﾏﾝの和え物 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜) 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 五目煮 手作り小倉ﾐﾙｸ羹	手作りﾌﾙｰﾂｻﾝﾄﾞ	米飯 清汁(かまぼこ) ぶり大根 茄子の肉味噌あんかけ ﾎﾟﾝ酢和え
14（月）	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青菜のお浸し 納豆	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ(ﾊﾑﾁｰｽﾞ・卵) ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ 南瓜ｺﾛｯｹ 人参ﾂﾅｻﾗﾀﾞ 手作りﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ	まんじゅう	米飯 味噌汁(人参) 豚肉の南部焼き はんぺんとさつま芋の煮物 なめ茸のおろし和え

日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15（火）	ﾊﾟﾝ(食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾊﾑとﾎﾟﾃﾄのｵｰﾌﾞﾝ焼き ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ 牛乳	ﾁｬｰｼｭｰ丼(温卵別添) 秋野菜の具沢山味噌汁 ひじき煮 果物(ﾊﾞﾅﾅ)	焼きじゃが	米飯 味噌汁(茹子) 鯖の粕漬け焼き 白滝とごぼうのｵｲｽﾀｰ炒め ほうれん草の梅おかか和え
16（水）	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ﾋﾞｰﾅﾂ和え 煮豆(うずら豆)	味噌ﾗｰﾒﾝ 焼売 ほうれん草のﾅﾑﾙ 手作り杏仁豆腐	ｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ	米飯 味噌汁(大根) ﾁｷﾝﾁｬｯﾌﾟ 南瓜ｻﾗﾀﾞ 冷奴
17（木）	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵炒め 茄子の辛し和え 納豆	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉の唐揚げ 卵の花 手作り梅ｾﾞﾘｰ	ｶｽﾃﾗ	米飯 味噌汁(わかめ) 鯖の塩焼き 筑前煮 果物缶(ﾏﾝｺﾞｰ)
18（金）	ﾊﾟﾝ(食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾂﾅと玉葱のｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ 乳酸菌飲料	麻婆丼 中華ｽｰﾌﾟ もやしの中華ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｱｲｽｸﾘｰﾑ	米飯 味噌汁(玉葱) 赤魚の南部焼き 車麸と野菜の煮物 青梗菜の生姜和え
19（土）	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 青菜の胡麻和え 漬物(しば漬け)	さつま芋御飯 味噌汁(ﾆﾗ) さばのおろし煮 中華炒め 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)	手作りﾖｰｸﾞﾙﾄｹｰｷ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 豚肉の梅肉蒸し ﾋﾞｰﾌﾝ炒め ｵｸﾗのおろし和え
20（日）	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 青菜のおかか和え 海苔の佃煮	米飯 秋野菜の具沢山味噌汁 蒸し鶏の葱ｿｰｽがけ 五目煮 手作り黒ごまﾌﾟﾘﾝ	手作り豆腐ﾄﾞｰﾅﾂ	米飯 味噌汁(わかめ) 鰆の大葉風味焼き 鶏肉と南瓜の煮物 ﾎﾟﾝ酢和え
21（月）	米飯 味噌汁 炒り豆腐 青花の胡麻和え 納豆	【敬老の日】 【お弁当】	ねりきり	米飯 清汁(はんぺん) 鶏肉のしょうゆ麹焼き 切り昆布の煮物 酢味噌和え
22（火）	ﾊﾟﾝ(食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾄﾏﾄとﾋﾞｰﾏﾝのｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 牛乳	米飯 中華ｽｰﾌﾟ 鶏肉と秋野菜の甘酢炒め 中華ｻﾗﾀﾞ 手作り豆花(ﾄｳﾌｧ)	焼きいも	米飯 すまし汁(ほうれん草) 鯖の煮付け 味噌田楽 冷奴
23（水）	米飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の磯和え 漬物(たくあん)	米飯 豚汁 刺身(まぐろ・ｻｰﾓﾝ・ｴﾋﾞ) 芋煮 手作り黒糖寒天	今川焼き	ﾊﾔｼﾗｲｽ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草) ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 果物(ﾊﾞﾅﾅ)
24（木）	米飯 味噌汁 白身魚のふんわり天の煮物 小松菜の青じそ風味和え 納豆	天津飯 味噌汁(豆腐) 肉じゃが 手作りﾌﾙｰﾂ牛乳寒	ｼﾌｫﾝｹｰｷ	麦ごはん 清汁(なると) 鰺の大葉風味焼き 切干大根煮 とろろ
25（金）	ﾊﾟﾝ(食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ｳｲﾝﾅｰと赤ﾋﾞｰﾏﾝのｿﾃｰ 海藻とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ 牛乳	【十五夜】 温玉月見そば 揚げだし豆腐 涼ばんなす ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	お月見おやき	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ﾁｷﾝｽﾃｰｷ 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物
26（土）	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青菜の和え物 煮豆(うずら豆)	米飯 けんちん汁 豚肉の味噌焼き さつま芋サラダ 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)	手作り黒豆入りｹｰｷ	米飯 味噌汁(大根) 鯖の梅煮 白和え 青菜の辛し和え
27（日）	米飯 味噌汁 ニラ玉 ﾋﾞｰﾅﾂ和え 昆布の佃煮	米飯 そうめん汁 赤魚の香味焼き 高野豆腐の煮物 水羊羹(白あん)	手作りｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	米飯 清汁(花麸) 牛肉のしぐれ煮 卵の花 青花のおかか和え
28（月）	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑの和え物 納豆	ｶﾂ丼 わかめｽｰﾌﾟ 五目煮 手作り南瓜ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	人形焼き	米飯 清汁(なると) 鯖のみりん焼き 茄子の肉味噌あんかけ ｵｸﾗの梅肉和え
29（火）	ﾊﾟﾝ(食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 目玉焼き&ｳｲﾝﾅｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｴﾋﾞのｻﾗﾀﾞ 牛乳	うなぎの炊き込みごはん 清汁(かまぼこ) 鶏肉とさつま芋の煮物 ほうれん草と麸のお浸し 果物(梨)	ｱｲｽｸﾘｰﾑ	米飯 味噌汁(小松菜) 豚肉のｶﾚｰ照り焼き ひじき煮 ほうれん草の胡麻和え
30（水）	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 青菜の梅和え うずら豆	ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ｵﾆｵﾝｻﾗﾀﾞ 果物(ﾊﾞﾅﾅ)	やわらかおかき(のり塩)	米飯 清汁(花麸) 鶏肉の味噌焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 青菜の辛子醤油和え

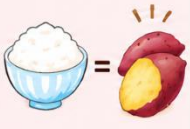
さつま芋

食べる部分は根ではなく茎です



1 さつま芋は「準主食」になる！

炭水化物が豊富で、主食のごはんやパンの代わりになる食材です。



エネルギー源に◎

2 食物繊維が豊富！

お腹の調子を整え、便秘予防に役立ちます。特に皮の近くに多く含まれています。



3 ビタミンCがたっぷり！

さつま芋のビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴。風邪予防や美肌づくりに効果的です。



ビタミンC（皮膚や粘膜・美肌）

ビタミンE（抗酸化作用）

4 甘みは「でんぷん」が変化したもの！

加熱することででんぷんが糖に変わり、甘みが増します。貯蔵することで、さらに甘くなるんです。



でんぷん → 糖（甘み）

5 選び方のポイント

- 皮の色が均一でツヤがある
- ひげ根が少なく、ふっくらしている
- 持ったときにずっしりと重みがある



6 保存方法

常温保存

新聞紙に包み、風通しのよい冷暗所で保存。（13〜15℃が理想）



冷蔵・冷凍はNG！

低温に弱く、甘みが減ってしまうので避けましょう。

