

給食だより

2026
秋号



秋の行事食

9/21（月） 敬老の日(昼食)

さつまいもご飯、天ぷら盛り合わせ、茶碗蒸し、すまし汁

2026年9月発行
編集・発行
青山病院栄養管理委員会



秋の味覚と収穫への感謝

食欲の秋到来ですが、現代では「美味しいものを楽しむ季節」というイメージが強く、一方、昔は「収穫の時期が来たことを実感し、神様・豊かな実りに感謝する」という意味合いが強かったようです。夏の間に太陽をたっぷり浴びて、植物が成長する秋。栄養を蓄えた果物や野菜は甘みや旨みが凝縮されて絶品です。また、動物も冬に向けて栄養を蓄えるため、秋の魚介類も脂がのって最高に美味しくなります。農耕民族だった日本人にとって、秋は1年の収穫を祝うとともに、その味覚を神様からの貴重な贈り物として、大切に味わいたいものです。（担当：事務長）

秋の素材香る炊き込みご飯

材料

米	2合
水	360ml
さつまいも	小1本（200g）
しめじ	1パック（100g）
えのき	1パック（100g）
昆布	5cm角
A 酒 大さじ2 塩 小さじ1 醤油 小さじ1	



作り方

- ①米は洗って炊飯器へ入れ、水を加え30分以上漬けておく。
- ②さつまいもは1cmの角切りにして水にさらす。しめじは石づきを除き小房に分ける。えのきも石づきを除いて長さを3等分にする。
- ③①にAを加えて混ぜ、昆布と②を乗せて炊く。炊き上がったらざっくり混ぜる。

（担当：レオック調理師）



栄養管理委員の紹介



藤井彩華 看護師

一言コメント

朝晩は少しずつ秋の気配が感じられるようになりましたが、日中はまだ暑い日が続いています。この時期は「夏の疲れ」がドッと出やすくなりますので十分な休息と水分補給を心がけてお過ごしください。

