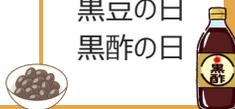


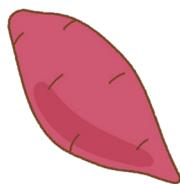


9月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	防災の日 キウイの日 		グミの日 	串の日		黒の日 黒豆の日 黒酢の日 
7	8	9	10	11	12	13
		手巻寿司の日 	牛タンの日 	たんぱく質の日		
14	15	16	17	18	19	20
	敬老の日 海老の日 ひじきの日 		イタリア料理の日 	かわれ大根の日		彼岸入り 
21	22	23	24	25	26	27
ガトーショコラの日 		秋分の日 中日 			彼岸明け	
28	29	30				
		和栗の日 クミンの日 				

今月の旬食材のおはなし

さつまいも



旬の期間
9~11月

- 〈選び方〉皮の色が均一でツヤがあるもの、見た目がふっくらしているものがおすすめです。皮にツヤがあり、手触りが良いものは、食べた時にもなめらかで舌ざわりが良いと言われています。
- 〈保存方法〉新聞紙で包み、乾燥した状態で常温保存します。
風通しが良く直射日光の当たらない場所を選びましょう。
- 〈栄養素〉食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなどが含まれています。男女年齢問わず、誰もがいつでも摂取しておきたい栄養素が含まれているのも嬉しいポイントです。

季節をもっと楽しく！ ★9月2ページ★

今月のおすすめレシピ

さつまいものハニーチーズ焼き



おいしいレシピ

調理時間

15分

エネルギー

233kcal

塩分

1.1g

ポイント

さつまいもの甘みに「すき焼のたれ」とバターが加わって、ヤミツキになるおいしさです！

材料（2人分）

- ・さつまいも 1/2本
- ・エバラすき焼のたれ
マイルド 大さじ1
- ・バター 10g
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・はちみつ 大さじ1
- ・パセリ(みじん切り) 適宜

作り方

- 1 さつまいもはスティック状に切り、ラップで包んで電子レンジ(600W)で約6分加熱します。
- 2 ボウルに1を入れ、「すき焼のたれ」とバターを加えて混ぜ合わせます。
- 3 耐熱皿に2を盛り、チーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼きます。
- 4 仕上げにはちみつをかけて、出来上がりです。
※お好みでパセリをふって
お召しあがりください。

〈使用商品〉

エバラ「すき焼のたれ マイルド」





季節をもっと楽しく！ ★9月3ページ★



今月の食育コラム

ヨーグルト

2025

9

Topic 01 ヨーグルトに含まれる栄養

引用元：株式会社明治「ヨーグルトの栄養と効果」
お悩み別の効果的なとり方を紹介！

たんぱく質

筋肉や臓器、皮膚、髪、爪など様々な組織を構成する成分

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」



カルシウム

人の骨や歯をつくる栄養素

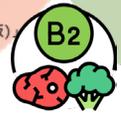
※厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット「カルシウム」



ビタミンB2

ビタミンB群は体内で糖質や脂質などの代謝に関わり、エネルギーをつくり出す過程を助ける

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」



善玉菌

ビフィズス菌や乳酸菌など、身体にとってよい働きをする腸内細菌

※森永乳業(株)「善玉菌とは？悪玉菌との違いや腸内環境のセルフチェック方法を紹介」



Topic 02 ヨーグルトの効果的な摂り方

食べるタイミング

食後
がおすすめ

胃酸が薄まっている食後なら、善玉菌が生きたまま腸まで届きやすくなります！



ヨーグルトの栄養を活かすおすすめの食べ方

骨の健康が気になるのなら

カルシウム×ビタミンD

の組み合わせがおすすめ！

ヨーグルト + 魚類やきのこ

ビタミンDがカルシウムの吸収率をアップ↑↑

おなかの調子が気になるのなら

朝食を欠かさず取ることが大事！食物繊維も重要！

朝食をとることで腸のぜん動運動が促され、おなかの調子を整えるのに役立ちます。

ヨーグルト + 野菜スープや雑穀米のおにぎりなど

朝食にヨーグルトと合わせ、野菜スープや雑穀米のおにぎりなどを一緒に食べるとさらに◎ **Good**

季節をもっと楽しく！ ★9月4ページ★

今月のおすすめレシピ

たいのソテー ヨーグルトソースかけ



調理時間

15分

エネルギー

169kcal

塩分

0.9g

ポイント

ヨーグルトソースはどんな魚や付け合わせにも合うので、季節の魚や野菜を使えば一年中楽しめます。また、ヨーグルトを使うことで、カロリーや脂質を抑えることができます。

材料（2人分）

・たい	2切れ
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・グリーンアスパラガス	4本
・オリーブ油	小さじ1
(A)	
・きゅうりのみじん切り	小さじ2
・パプリカのみじん切り	小さじ1
・玉ねぎのみじん切り	小さじ1
・パセリのみじん切り	小さじ1/2
・マヨネーズ	小さじ1
・プレーンヨーグルト	大さじ2
・こしょう	少々

作り方

- 1 たいは塩、こしょうをふる。アスパラガスは根元の固い部分を切り、八カマをそぎとる。
- 2 (A)を混ぜ合わせてヨーグルトソースを作る。
- 3 フライパンに油を熱し、たいの皮目を下にしてきつね色になるまで焼く。弱火でゆっくり両面火を通す。フライパンの空いているところでアスパラガスを焼き、器に盛りソースをかける。

季節をもっと楽しく！ ★9月5ページ★

今月のおすすめレシピ

レモンヨーグルトドリンク



調理時間
5分

エネルギー
95kcal

塩分
0.4g

ポイント

ヨーグルトに豊富に含まれたカルシウムと善玉菌で美容と健康をサポート。

材料（4人分）

(A)	
・ポッカレモン100	50ml
・プレーンヨーグルト	400ml
・砂糖	40g
・炭酸水	200ml
・氷	適量
・ミント	適量

作り方

- 1 ボウルに(A)を入れ、よく混ぜる。
- 2 1に炭酸水を加える。
- 3 グラスに氷を入れ、2を注ぎ、ミントを飾る。

〈使用商品〉

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」

