

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。  
秋は「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。

たくさんからだを動かしお腹を空かせて、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。サツマイモに栗、きのこや新米などたくさんの秋の味覚を楽しみましょう。



## 秋の味覚『きのこ』

秋の食材に欠かせないきのこは、食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいます。種類によって香りや食感が異なることから、どんな料理にもあう優れものです。

きのこを食べることで、便通も良くなります。また、カリウムが多いため塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。



## ハロウィン 🎃🌀👁️

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。

### ＜おいしいかぼちゃの選び方＞

- ・ヘタのまわりが成り上がっている
- ・実の表面がツヤツヤしていて左右対称
- ・重みがあり、叩くとコンコンと音がする
- ・オレンジ色が濃く、実が詰まっている

## 新米の季節になりました 🍚

イネから作られる「ごはん」は日本古からの食文化です。味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を子どもには味わってほしいものです。

新米は水分量が多いため炊くときはやや水分を減らして炊きます。旬の食材を使って炊き込みごはんなどにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。



10月29日のおやつはパンプキンプリンです。

## のっぺい汁

### 【材料】（幼児1人分）

・鶏もも肉	18g
・えのきたけ	4g
・さといも	15g
・にんじん	18g
・だいこん	28g
・ねぎ	4g
・しょうゆ	5g
・片栗粉	1.5g
・かつおだし汁	140g

### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、大根・にんじんはいちょう切りにしておく。
- ② 里芋は半月に切り、えのきたけは1～2cmの長さに切ってほぐしておく。
- ③ だし汁をとり、①・②を煮てしょうゆで調味し、小口切りのねぎを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

のっぺい汁は新潟県の郷土料理です。里芋が入っているので汁にとろみがつき、冷めにくいので身体が温まります。