

夏の暑さも和らぎ、実り豊かな季節となりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」といわれているように、秋は身体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。たくさん身体を動かして、新米やいも類、根菜類、果物など旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう。

新米を食べよう！



ごはんは栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝ごはんにごはんを食べると腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。

秋の味覚！さつまいも

収穫後2～3か月ほど貯蔵することで水分が抜け、甘くおいしいさつまいもに変化します。収穫されるのは8～11月頃ですが、おいしく食べられるのはその2～3か月後の10～1月頃です。

さつまいもはいろいろな料理に使えるので、これから給食やおやつでもたくさん登場します。



『おにぎり』でいつでもどこでも栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食です。子どもにとってもメリットがたくさんあります。

◎お腹が空いたときにすぐに食べられる



◎混ぜる具で栄養をプラスできる



◎子どもに合わせて大きさを変えられる



◎自分で作れば「食べる意欲」が高まる



豆腐のカレー煮



苦手な子も多い豆腐ですが、カレー味にすることで食べやすくなります。ごはんとの相性もばっちりです！

【材料】（幼児1人分）

・木綿豆腐	70g	・豚ひき肉	20g	・たまねぎ	30g
・にんじん	20g	・ピーマン	5g	・しょうが	0.5g
・油	1.5g	・カレー粉	0.3g	・コンソメ	0.7g
・砂糖	0.2g	・しょうゆ	3g	・塩・こしょう	少々
・片栗粉	1.2g				

【作り方】

- ①豆腐はサイコロに切ってよく水切りしておく。
- ②玉ねぎはくし形、にんじんはいちょう切り、ピーマンは小さく切る。
- ③カレー粉・コンソメ・砂糖・しょうゆを合わせておく。
- ④鍋を熱し、油をあたため、豚ひき肉を炒め、しょうがのしぼり汁を加える。
- ⑤④に②を加えて炒め、野菜がやわらかくなったら①・③を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥最後に水溶き片栗粉を加えひと煮立ちさせる。