



げんきっ子だより

令和 6年 10月



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

脳を育てる「DHA」

DHA（=ドコサヘキサエン酸）は、脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHAは、神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、いわしなどの青魚に多く含まれています。

今が旬の食材

えのき かぼちゃ さつまいも
さといも チンゲン菜 柿 栗
りんご いわし 鰹さんま しらす 他

ハロウィンって何?

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。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

おすすめ



◆材料（4人分）

- ・精白米 1.5合(約220g)
- ・しらす干し 20g程度
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・みりん 小さじ1弱
- ・青のり 適宜
- ・水 290ml

しらすおにぎり

旬の「しらす」を使った人気のレシピです。
ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。
保育園では10月3日・24日(木)に提供します。

◆作り方

- ① 青のり以外の材料を炊飯器に入れて炊く。
- ② 炊き上がったら、青のりを入れて混ぜ合わせる。

※普通に炊いた白ごはんに、しらす干しをしょうゆとみりんで煮たものを青のりとともに混ぜてもおいしく出来上がります！
(その場合、水の量は減らします)