

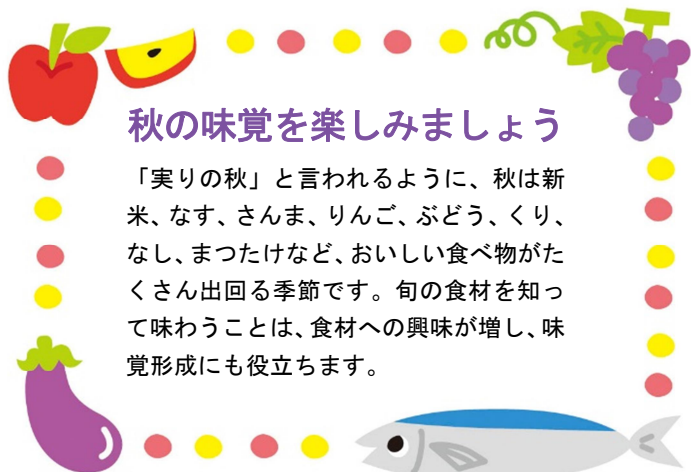


げんきっ子だより

令和 8年10月



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



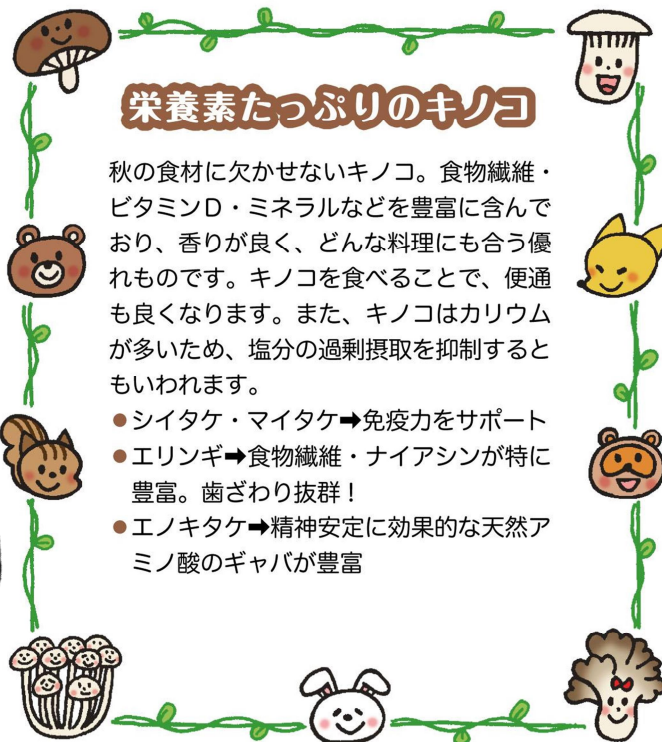
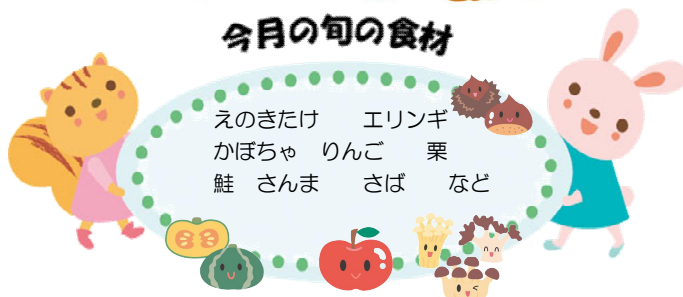
秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



今月の旬の食材

えのきたけ エリンギ
かぼちゃ りんご 栗
鮭 さんま さば など



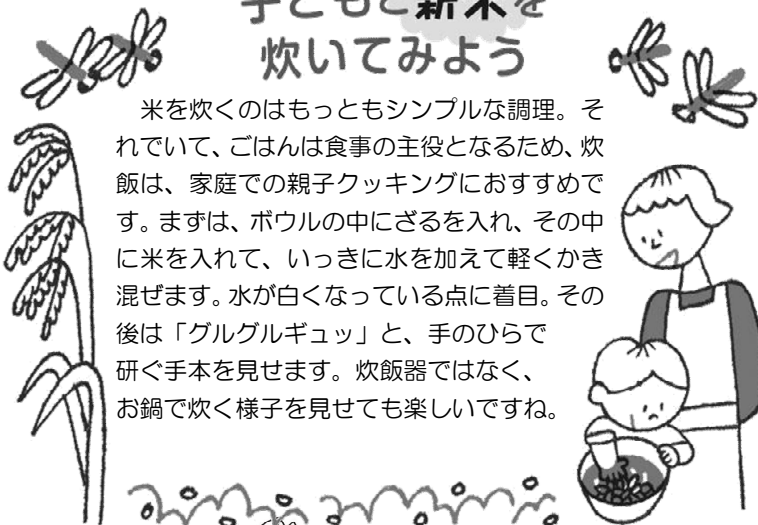
栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコは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。

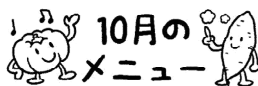
- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめです。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。



さつまい



10月の

メニュー

保育園では
5日・19日に提供します！

● 材料 (大人2人・子ども2人分)

- ・豚肉 70g
- ・さつまいも 小さめ1本程度
- ・ごぼう 1/2～1/3本
- ・ねぎ 1/3本
- ・人参 1/2～1/3本
- ・サラダ油 適宜
- ・みそ 大さじ3杯弱
- ・鰹だしなど 10g

● 作り方

- 1 さつまいもは乱切り、ごぼう・人参は半月切り、ねぎは小口切りにする。ごぼうは水に浸しておく。水330mlとだしで出し汁を作っておく。
- 2 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら野菜を加えて、油が回るまで炒める。
- 3 2に出し汁を加えて煮込み、煮立ったらみそを加えて味を調える。