

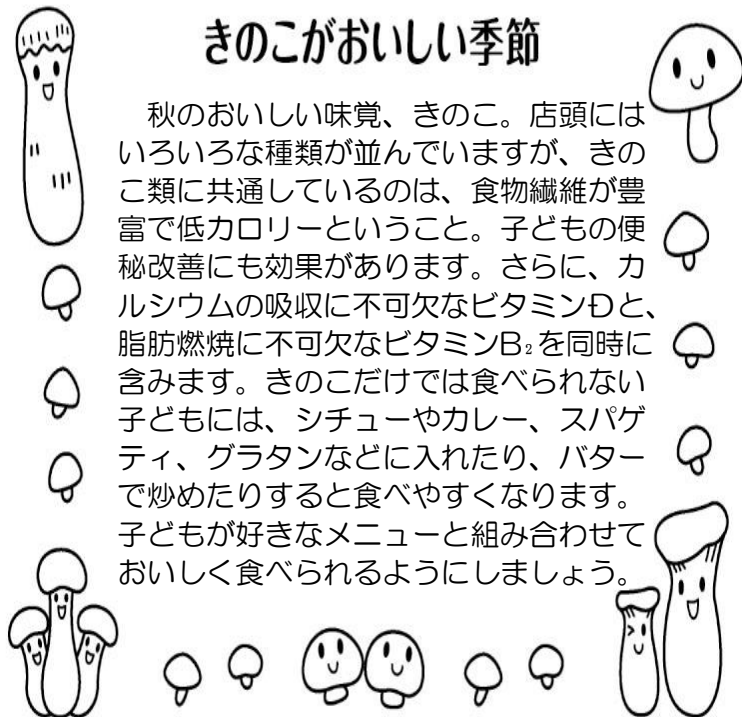


☆旬の食材☆

さけ さんま いか さといも
さつまいも かぼちゃ なす
きのこ なし ぶどう

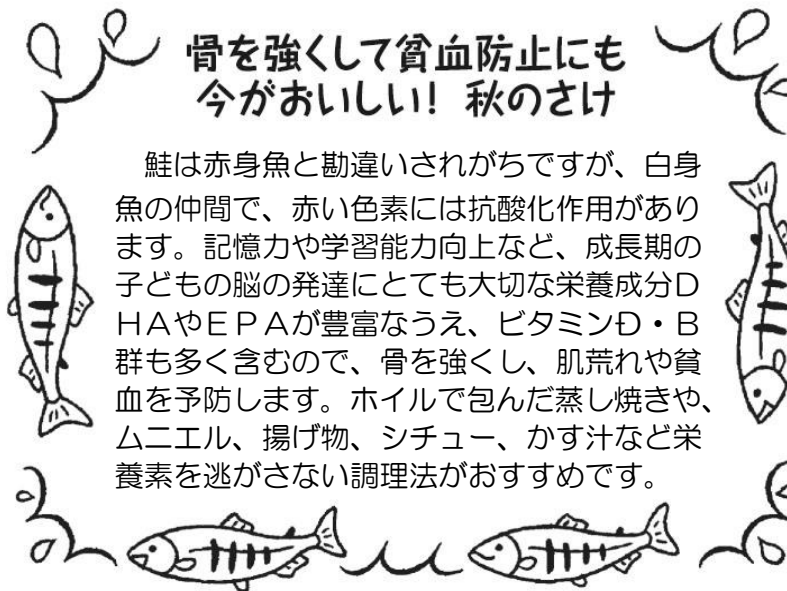
きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB₂を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせておいしく食べられるようにしましょう。



骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

鮭は赤身魚と勘違いされがちですが、白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、かす汁など栄養素を逃がさない調理法がおすすめです。



今月の目標

暑さに負けず
たくさん食べる



食べ こよみ

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、穂先のとんがりになしに邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。園では、前日の9日に里芋を入れた豚汁と、お月見ゼリーを予定しています。

簡単なのでぜひお家でやってみてください♪

お月見団子を 作ってみよう

材料

- | | | |
|---|-------|-----|
| A | 白玉粉 | 40g |
| A | 絹ごし豆腐 | 60g |
| B | かぼちゃ | 50g |
| B | 白玉粉 | 40g |
| B | 絹ごし豆腐 | 30g |

- ①かぼちゃをレンジで加熱し
つぶす
- ②Bの材料をよく混ぜ丸く成型
する(Aも同様に作る)
- ③沸騰したお湯でゆで、浮いて
きたら冷水にとる
- ④きな粉・黒蜜をかける

