

# 10月

# 食育だより

令和6年9月30日  
仁田マーガレット保育園

## 味覚の秋がやってきました！

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感(視・聴・嗅・味・触の五つの感覚)を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

秋は新米の季節です！新米がおいしい理由は、収穫されたばかりでとても新鮮だからです！「艶」「風味」「粘り」「香り」が最高の状態です。古米に比べて水分量が多く、風味が豊かです。新米は炊飯器で炊いてもおいしく炊けますが、子どもの五感を刺激するためにお鍋で炊いてみませんか。

### 触覚

お米を触って、手先の感覚を言葉にして表現する「サラサラ」「ザラザラ」など



### 視覚

浸漬前、浸漬後の色の違いを比べる

### 聴覚

鍋に火をかけると「ヒューヒュー」という音や、蒸気とともに鍋の蓋が「カタカタ」揺れる音、蒸気が漏れ出す音が聞こえます

### 嗅覚

蒸気が出ると同時に、お米の炊き上がる甘い甘い香りがしてきます



### 味覚

モチモチとした新米は口の中で甘味が広がり、おいしく食べられます

## 鍋でごはんを炊いてみよう

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>1 米をはかる</b><br><br>1合 = 180ml<br><small>計量カップではかる。</small>  | <b>3 水をはかって浸す</b><br><br>水を入れ、米を浸す。水の量は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍。<br><small>30分以上米を浸し、吸水させる。</small>  | <b>5 できあがり</b><br><br><small>ぬらしたしゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽くかき混ぜる。</small> |
| <b>2 米を洗う</b><br><br><small>洗っている間も吸水するので早く！</small><br><small>軽くかき混ぜながら3回くらい水をかえて洗い、ざるにあげて水を切る。</small> | <b>4 炊く、むらす</b><br><br><small>沸騰するまでは中～強火<br/>↓約8～10分間<br/>ふきこぼれない程度に火を弱めて<br/>↓約2～3分間<br/>水がひいたら、弱火に<br/>↓約12～15分間<br/>火を消してむらす<br/>↓約10分間<br/>(絶対ふたを開けない)</small><br><small>鍋を火にかけ、火を加減に注意しながら加熱する。</small> |   |

※米の炊き方については目安としてお使いください。

## Let's Cooking !!

### パンプキンパイ



【材料】※パイシート1枚分

- ・かぼちゃ…120g
- ・バター…7g
- ・牛乳…適量
- ・パイシート…1枚
- ・グラニュー糖…10g

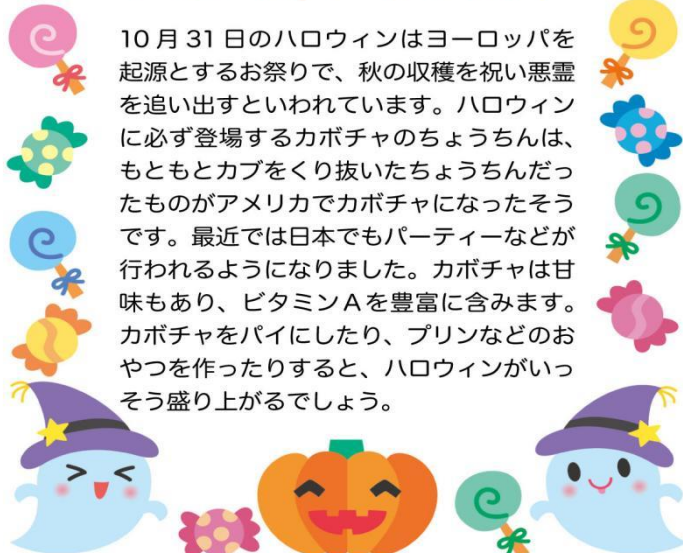


### 【作り方】

- ①かぼちゃをつぶして、調味料を混ぜる
- ②牛乳でかたさを調整する
- ③パイシートをのばし、生地の半分に①のかぼちゃペーストを塗り、半分に折りたたむ
- ④めん棒で平らにのばし、8つに切って1本ずつねじり、グラニュー糖をまぶす
- ⑤オーブン200度で15分から20分焼く

## 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。



## 目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

