

10月



令和7年9月30日

仁田マーガレット保育園

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、楽しみの多い季節がやってきました。新年度が始まってから半年が過ぎ、いつの間にか秋の深まりを感じる頃になりました。秋の味覚を楽しみながら好きな食べ物が一つでも増えたら嬉しいです。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ても重要なことです。毎日の食卓にも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。



秋

旬の食材

栄養価が高く、旨味も強い!!

旬の食材を合わせて効果がアップ!!

- ・ゴボウ+しめじ=腸内環境がよくなりコレステロール値を下げる効果
- ・えのき+里芋=効果的な血压降下の作用が期待できる
- ・舞茸+サツマイモ=抗ガン作用が高まり、冷え性の改善にも
- ・イワシ+かぶ=骨粗しょう症予防になる
- ・カツオ+里芋=風邪などの感染症予防になる



レシピ
ハロウィンレシピ

揚げうどんウィンナーのミイラ

材料《子ども2人分》

茹でうどん	1玉
ウィンナー	6本
小麦粉	適量
揚げ油	適量
スライスチーズ	1/4枚
焼きのり	1/4枚
トマトケチャップ	お好みで



作り方

- ①ウィンナーは、縦に切り込みを入れる。
- ②湯でうどんをさっと湯通しして、ザルで水気をしっかりきり、小麦粉を全体的にまぶす。
- ③①のウィンナー1本にうどん2~3本巻き付ける。
- ④揚げ油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ⑤スライスチーズを丸くくり抜く。焼きのりはひとまわり小さい丸型に切る。スライスチーズに焼きのりを重ねて目を作り④につける。
- ⑥お皿に盛り付けて、お好みでトマトケチャップを添えていただきましょう。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- ・孤食…一人で食べる
- ・個食…一人ひとり違うものを食べる
- ・固食…同じものばかり食べる など

