

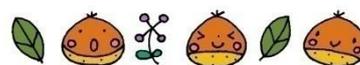


さわやかな風が吹き、体を動かすことが気持ちよく過ごしやすい季節になりました。秋は一年の中でも一番食べ物美味しい頃です。「食欲の秋」そして「スポーツの秋」。健康の維持には望ましい食生活と同時に運動も欠かせません。散歩に出て、園庭で思い切り遊んで、お腹を空かせて食卓に着けば食事が一層おいしく感じられます。また、カルシウムなどは食事をとっただけでは骨にはならず、太陽の日を浴びて身体を動かすことで骨を丈夫にしていきます。生活習慣の基盤となる幼児期に身体を動かすことが好きになるような楽しい活動をしたいためです。



〈今月のおすすめメニュー〉

さつまいものコロッケ(4人分)



さつまいも 300g 豚ミンチ 80g 玉葱 100g 炒め油 適量 塩、胡椒、カレー粉 少々
マーガリン(バター)10g (パン粉、小麦粉、卵、揚げ油・・・適量)

- ① さつまいもは洗って皮をむき、輪切りにして茹でて(または、蒸して)つぶす。
- ② 玉葱は洗って皮をむきみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、玉葱、豚ミンチを炒め、塩、胡椒、カレー粉をふるう。
- ④ ①に③とマーガリンを加えて混ぜる。
- ⑤ ④を成形し、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、170度の油で色よく揚げる。



マシュマロおこし

マシュマロ 80g マーガリンもしくはバター 45g コーンフレーク 130g

- ① 鍋にマーガリンとマシュマロを入れて、弱火にかけゆっくりマシュマロを溶かす。焦がさないように注意!
- ② 火からおろしコーンフレークを入れて木べらなどでよく混ぜる。
- ③ ②が固まらないうちに、クッキングシートを敷いたバットなどに平らにする。
- ④ 冬場は常温で30分くらいで固まります。冷蔵庫に入れます。固まったらヘラや包丁などで切り分ける。

〈今月の食育予定〉



23日(金)・・・誕生会は、昼食にゆかりご飯、さつまいものコロッケ等。おやつは、バターの香りたっぷりのマドレーヌを焼きます。お楽しみにね♪

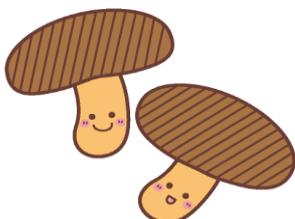
今月は今が旬のさつまいも、国産のかぼちゃ、栗蒸しパン、果物にもりんごや柿などたくさん登場します。

10月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム	
以上児	目標量	622kcal	14~20g	15~30g	1.9g 未満	259mg
	平均値	593kcal	17.6g	21.1g	1.8g	246mg

旬の食材

しいたけ



お店には1年中並んでいますが、天然のしいたけが収穫できるのは秋だけ。栽培されているものの本格的な収穫期は春と秋です。

寒さを乗り越えて旨味が 増す春に対し、秋は芳醇な香りが強くなるといわれています。食物繊維が豊富で、様々な調理法に向いています。笠が開ききらず、肉厚のものを選びましょう。

ハロウィンに飾るかぼちゃ

ハロウィンはヨーロッパが起源の民族行事で、10月31日におこなわれます。この晩に死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、



かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。



食育の取り組み



9月の誕生会の様子です。誕生会では全員、ミッフィーちゃんのランチプレートを使用しています。普段の食器と違うので、いつもと違う雰囲気が楽しめるようです♪



エビフライ&タルタルソース、美味しいよ！

ひまわり組さんもエビフライ、人気でした♪



* さくら組、大好きなエビフライ以外にも副菜もしっかり食べていましたよ。



アレルギーのケーキも手作りです♪

↑おやつにはクリームやフルーツをトッピングしたケーキを出しました。甘いものも好きですね♪



調理の豆知識

ごはんをおいしく炊くコツ

一つ目のポイントは、手早くとぐこと。最初は水の吸水率が高いため、すぐにすすがないとぬか臭くなります。二つ目は、といだお米を水に充分浸すこと。お米の芯まで水を浸透させると、でんぷんのアルファー化(糊化)を助け、ごはんの芯が残りません。夏場で30分、冬場は1時間が目安です。

米とぎは子どもにもできるので、ぜひチャレンジしてみてください。



食育クイズ



秋なすは誰に食わずなという？

- ①嫁 ②婿 ③子ども



正解は①。秋のなすは皮が薄く実が締まっておいしいですが、体を冷やす作用があるので、涼しくなる季節には子どもを産んでほしいお嫁さんに食べさせないようにしたといわれています。

