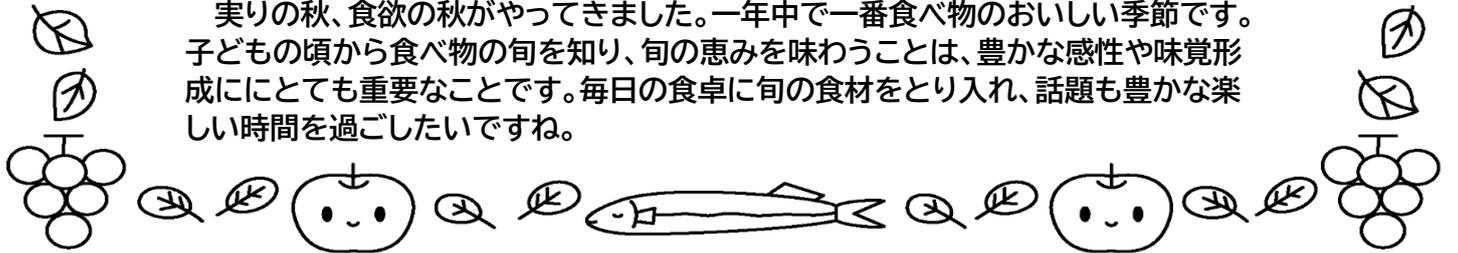




## 実りの秋です

実りの秋、食欲の秋がやってきました。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。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。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



## ハロウィンって？

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されています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちゃんは、もともとはカブをくり抜いたちょうちゃ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。カボチャは甘みもあり、ビタミンAを豊富に含みます。

パイやプリン  
などのおやつを  
作ってみては  
どうでしょう？



## 目に良い食べ物は？

10月10日は『目の愛護デー』です。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切にしましょう。目に良いビタミン類のほか、魚に含まれるDHAや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。

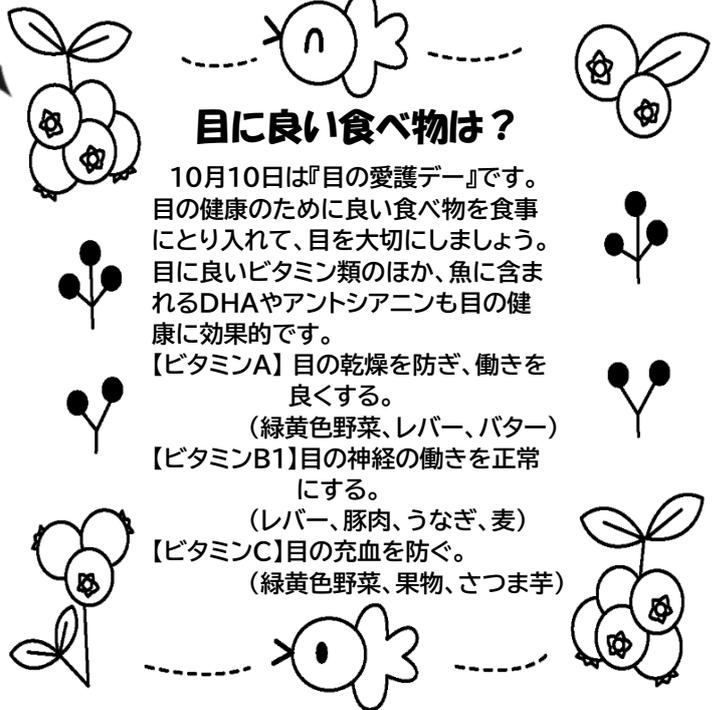
(緑黄色野菜、レバー、バター)

【ビタミンB1】目の神経の働きを正常にする。

(レバー、豚肉、うなぎ、麦)

【ビタミンC】目の充血を防ぐ。

(緑黄色野菜、果物、さつまい)

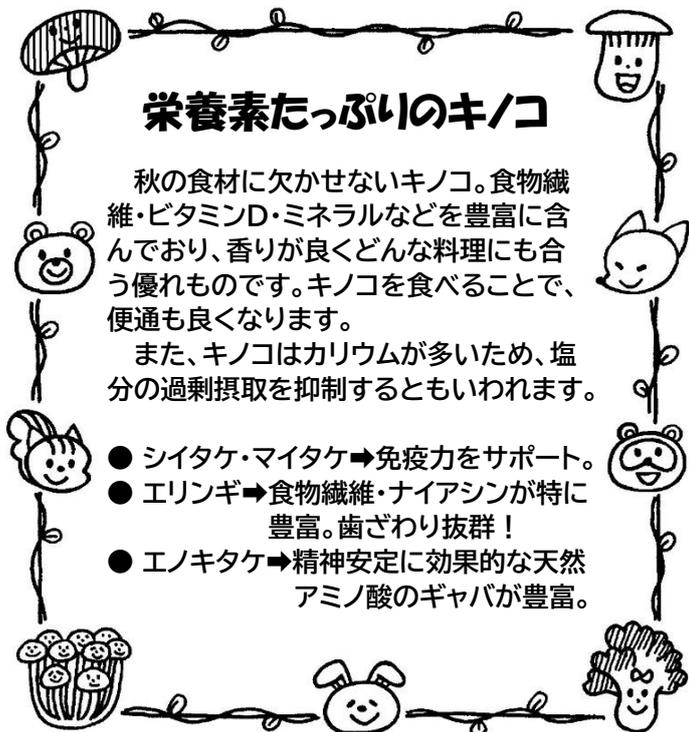


## 栄養素たっぷりのキノコ

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ものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。

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。



## 赤・黄・緑のバランスのよい食事を！

9月の食育では、赤・黄・緑の食べ物のグループ分けのお話をしました。

●赤グループ…体がぐんぐん大きくなる食べ物。

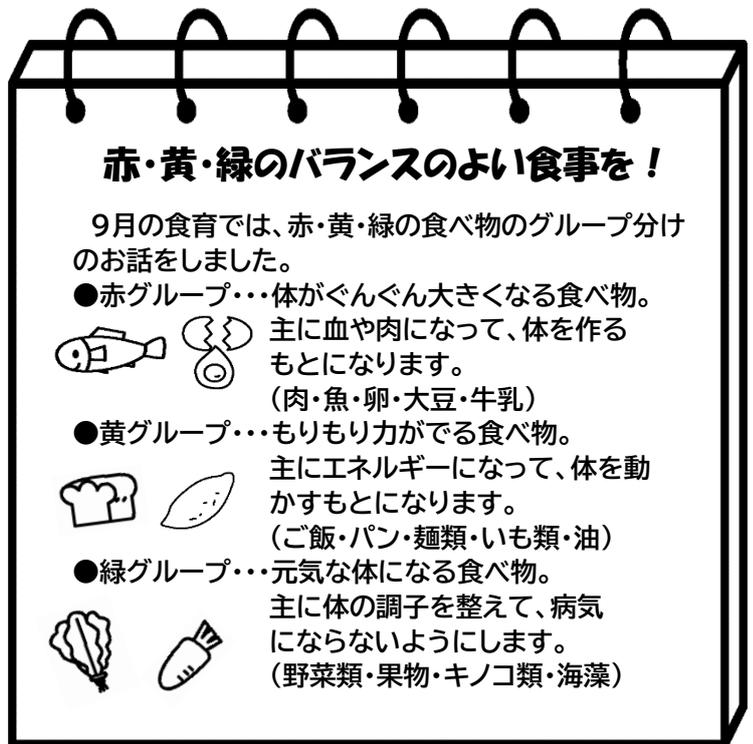
主に血や肉になって、体を作るもとになります。  
(肉・魚・卵・大豆・牛乳)

●黄グループ…もりもり力がでる食べ物。

主にエネルギーになって、体を動かすもとになります。  
(ご飯・パン・麺類・いも類・油)

●緑グループ…元気な体になる食べ物。

主に体の調子を整えて、病気にならないようにします。  
(野菜類・果物・キノコ類・海藻)





## 今日の南犬立より

### ★ さんまごはん ★

《材料 大人2人+子ども2人分》

米……………2合	} A
人参……………1/5本	
だし汁……………120ml	
料理酒……………小さじ1	
しょうゆ……………大さじ1/2	
みりん……………大さじ1/2	
生姜汁……………少々	
サンマ……………2尾分(3枚おろし)	

《作り方》

- ① 米をといで30分程度吸水させてから、ザルにあげておく。
- ② 米を炊飯器に戻し、Aの調味料とすりおろした人参を加えて炊飯する。
- ③ サンマはグリル又はオーブンで7~8分焼く。
- ④ 焼いたサンマを粗くほぐし、炊きあがったご飯に混ぜる。

秋に味わいたい旬の代表格、サンマ！ご飯に混ぜることで、美味しさを丸ごと味わえます♪

10月16日(月)提供予定

### ★ れんこんチーズサラダ ★

《材料 大人2人+子ども2人分》

れんこん……………小1節(80g)  
 人参……………1/3本(50g)  
 きゅうり……………1/2本(50g)  
 キャベツ……………葉2枚(100g)  
 コーン缶……………大さじ2(24g)  
 塩……………適宜  
 マヨネーズ……………大さじ2  
 パルメザンチーズ……………大さじ1/2

《作り方》

- ① 野菜を切る。きゅうりは輪切り、人参とれんこんはいちょう切り、キャベツは太めの千切りにする。
- ② 切った野菜を、火の通りづらい野菜から順番に鍋に入れて茹でる。きゅうりもさっと湯通しをする。
- ③ 茹でた野菜の水気をよく絞り、コーン缶を加え、マヨネーズ、パルメザンチーズで和える。
- ④ 塩で味を整えたら完成です。  
ツナやハムを入れてもおいしいです♪

10月17日(火)提供予定

#### れんこんのビタミンCとポリフェノールに注目!!

れんこんには意外にもビタミンCが豊富。主成分であるでんぷんで守られているので、加熱しても栄養が損失しにくいのが特徴です。また、切ると褐色になる原因はタンニンで、ポリフェノールの一種。抗酸化作用があります。



