

秋の味覚を楽しみましょう

秋は「食欲の秋」ともいわれるように、おいしい食材がたくさんあります。
旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にもつながります。
ご家庭でも旬の食材を取り入れて、秋の味覚を楽しんでみてください。



◆◆◆ 秋が旬の食材・おいしい食材の見分けるポイント ◆◆◆



さんま

下あごの先端が黄色いもの。
黒目の周りが透明で澄んでいるもの。



きのこ類

かさがあまり開いてなく、
軸が締まっている、
あまり汚れていないもの。



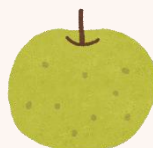
さつまいも

よく太っていて、
ひげ根がなく
でこぼこの少ないもの。



柿

ヘタと果実にすき間がなく、
ヘタが実に張り付いているようなもの。



梨

軸がしっかりと立っていて、皮に色ムラがなく、
お尻がふっくらとして広いもの。

～さんまの上手な食べ方～

お子さまと一緒に
チャレンジしてみてくださいね♪



① 骨に沿って水平に箸を入れ、上半分の身を食べる。



③ 裏返さずに、頭をつけたまま背骨を外す。



② 小骨を取り除きながら、下半分の身も食べ進める。



④ 残りの身を食べる。内臓はお好みで。



今月の レシピ紹介

秋の味覚レシピ

『さつまいもときのこの キッシュ』

◆材料◆ (20センチ型)

- ・冷凍パイシート…2枚
- ・さつまいも…1/2本(100g)
- ・きのこ…200g
- ・ベーコン…1枚
- ・塩コショウ…少々
- ★卵…2個
- ★生クリーム…100g
- ★ピザ用チーズ…50g

◆作り方◆

- ① 冷凍パイシートを解凍し、型に敷き詰めておく。
- ② ベーコンは短冊切りにし、きのこは石づきをとり、バラバラにする。
フライパンで炒め、塩コショウで味付けをする。
- ③ さつまいもは皮をむいて一口大に切り、竹串を刺してスッと通るまで、
電子レンジで加熱する。
- ④ ①の型に、②と③、★を合わせたものを入れる。
- ⑤ 180℃に加熱したオーブンで、20～30分ほど焼く。



朝ごはんを食べましょう

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。暑さに負けないように早寝、早起き、朝ごはんを生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

- 脳の働きが良くなる
- お腹の調子を整える
- 体温が上がる
- 病気にかかりにくくなる
- 心身の成長につながる

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べるとエネルギーが供給され、脳が活性化するほか、胃に食べ物が入り腸を刺激することで、朝の排便を促します。

また、寝ている間に低下した体温を上昇させ、代謝が上がることで病気にかかりにくい体を作ってくれます。

午前中、元気に活動するために朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

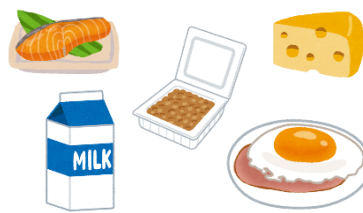
どんな朝ごはんがいいの？

① 炭水化物



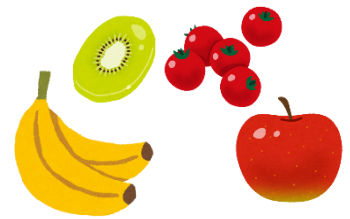
(ごはん、パン、麺、シリアルなど)

② たんぱく質



(魚、肉、卵、納豆、乳製品など)

③ ビタミン・ミネラル



(野菜、果物、海藻など)

※この3つを組み合わせましょう。たとえば、こんな朝ごはんはいかが？

- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・焼き魚
- ・ヨーグルト



- ・おにぎり
- ・卵焼き
- ・フルーツ



- ・パン
- ・目玉焼き
- ・サラダ
- ・牛乳



※時間がないときは・・・2つでも

- ・バナナ
- ・牛乳

- ・チーズトースト
- ・牛乳

- ・納豆ごはん



簡単朝ごはんレシピ 〈カップスープで簡単リゾット風〉

○材料(1人分)

- ・ごはん 100g
- ・好きなカップスープの素 1袋
- ・熱湯 150 cc
- ・とろけるチーズ お好みで
- ・お好みの具材(ハムやツナ、野菜などを入れると栄養価がアップ!)

○作り方

- ① 耐熱容器にスープの素とお湯を入れスープを作る。
- ② ①にごはん、加熱したお好みの具材を入れて、軽く混ぜる。
- ③ 上にチーズをのせて、ラップをして電子レンジで50秒～1分ほど加熱する。

