

10月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

実りの秋になりました。
食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな
感性や味覚形成にも役立ちます。
毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の
恵みを楽しみながら、
冬に向けて元気な体
つくしましょう。



食欲の秋

夏バテした体の調子を取り
戻すために、涼しくなった秋
には自然と食欲が増進する
ため。

動物は本能的に冬眠や越
冬の準備として、からだに
多くの栄養分を取り込もう
とする性質があるため。

気温が下がると、体温を維
持しようと基礎代謝が上
がりエネルギーを多く使用する
ため、空腹感が強くなりエネ
ルギーを補給しようと食欲
が増進するため。

このように「食欲の秋」には、
様々な要因が相互作用してい
るといわれています。

おにぎりをつくってみよう！

新米がおいしい季節です。
新米とは今年生産され、年末までに精米され包装された
ものをいいます。
新米は、お米の美味しさが増えています。
そんな旬のお米を使つての「おにぎり作り」は、ごはん
の温かさや握る感触、のりの
香りなど、五感がはぐくまれ、
自分で出来たという自信にも
つながります。
休日のお昼ごはんなどにお子様
といっしょにご家庭でも
「おにぎり作り！！」に
チャレンジしてみませんか。



今月のおすすめレシピ～塩麴の大学芋～

材料（2人分）

・さつま芋	150g	・ハチミツ	大さじ2
・油	適量	・黒ゴマ	少々
・塩麴	大さじ1弱		

作り方 ①さつま芋を乱切りにし、キツネ色になるまで揚げ、油を
きっておく。
②塩麴とはちみつを混ぜ合わせる。
③①のさつま芋に②をからませ、ごまを
ふりかける。

※1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べると
乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
1歳未満の赤ちゃんにはハチミツを与えない
ようにしましょう。

