

10月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



寒暖の差も落ち着き過ぎやすい季節となりました。
実りの秋、食欲の秋といわれるように、1年中で1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っても重要なことです。
毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな
楽しい時間を過ごせるといいですね。



食欲の秋ですね ♪

秋の旬の食材は、さんま・鮭・かぼちゃ・きのこ・柿・梨・
ぶどうなど美味しいものが沢山ありますね。

「旬のものをいただくと風邪をひかない」とも言われてい
ます。

それは、旬の食材には栄養が沢山詰まっているからです。
秋を感じながら楽しく食べて、冬に向けて元気な体を
つくりましょう。



10月は「世界食糧デー」月間

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されて
いるのに、8億2000万人が飢えています。

一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私
たち。

世界では生産された食料の1/3（約13億トン）を無駄にしています。
世界で毎日お腹を空かせながら生活している人は9人に1人います。

「食べる幸せ」をみんなで分かち合える世界にするために、必要なの
は私たち1人ひとりの行動です。

私たちにできることを考え、できることから始めてみませんか？



今月のおすすめレシピ ～焼きりんご～

材料(こども1人分)

・りんご	60g
・砂糖	2g
・バター	0.5g
・シナモン	少々

作り方

1. りんごを薄切りにし、バターを中火で溶かしたフライパンに並べる。
2. りんごの上から砂糖を振りかける。
3. フライパンにフタをし、水分が出るまで中火で焼く。
4. 水分が出てきたら、2分位焼いて、その後フタをあけて水分がとぶまで弱火で焼く。仕上げにシナモンをかける。