



うだるような暑い夏がやっと終わり、“食欲の秋”がやってきました。旬の野菜や果物をたくさん食べて、早寝早起き朝ごはんを心がけ毎日の生活リズムを整えましょう。



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たものです。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

ハロウィンって何？

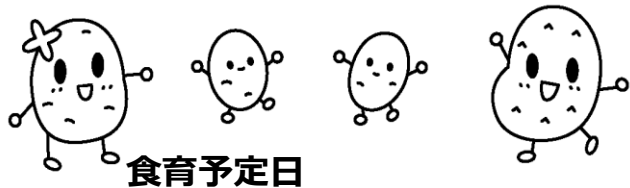
10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。



ほうれん草とチーズのカップケーキ

\\ 朝食にもおやつにも //

【材料】	【分量】	【作り方】
ホットケーキミックス	80g	①ホットケーキミックス、牛乳、卵、砂糖、バターをよく混ぜる
牛乳	40cc	
卵	25g	②下茹でして細かく切ったほうれん草と角切りにしたチーズを①によく混ぜる
砂糖	10g	
バター	6g	③カップに②を流しレンジで800W 1分加熱し、竹串をさし生地がついてこなければ完成
チーズ	適量	
ほうれん草	40g	



きりん⇒5(月)

おやつのもーす作りをします！

持ち物

- ・エフロン
- ・三角巾(バンダナOK)
- ・マスク

※感染症の状況によっては変更、中止の可能性がります。ご了承下さい。

