



平成29年10月
小倉すくすく保育園
管理栄養士：矢部まり子



実りの秋、食欲の秋



一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子供のころ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、旬の食材をとり入れ、味わい豊かな楽しい時間をお過ごしくださいね！



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。



Instagramでお問い合わせいただいたレシピを公開します！！

良質な脂、EPA・DHAとカルシウムたっぷり

さばカレー



- ・人参、玉ねぎ、なす、えのきなど⇒すべてみじん切り
- ・鯖の水煮缶
- ・トマトの水煮缶（カットトマトだと簡単！）
- ・オリーブオイル、カレールー

- ①フライパンにオリーブオイルをいれ、人参・玉ねぎ・なすをいれてよく炒める
- ②トマトの水煮缶を①にいれなじませる
- ③鯖の水煮缶を煮汁ごと②にいれなじませる
- ④カレールーを細かく切って③にいれよく混ぜる
味見をして、酸味があれば少量の砂糖をたす
*ケチャップやソースを少量ずついれるとお味の個性が出てきますよ！

クッキングのお知らせ♪

10月4日21fに年長さんと
“お月見ポンデケーキ”を作ります♪
ご準備をお願いいたします！！

