

食欲の秋、秋頃収穫を迎える根菜は栄養満点です。野菜に興味をもてるように工夫しながら、秋の味覚を味わえるようにしていこうと思います。  
過ごしやすい気候で、活発に動けるためにも、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

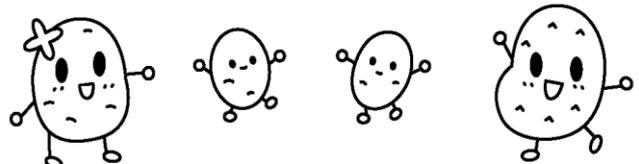
## ハロウィンって何？

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、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



\\ 朝食にもおやつにも //  
ほうれん草とチーズの  
カップケーキ

【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	



## 食育活動について

エプロン・三角巾・マスクのご用意をお願いいたします  
☆こぐま  
☆きりん  
☆ぱんだ・らいおん  
→日程が決まり次第  
順次お部屋前に掲示させて頂きます！

