



運動会や芋ほりなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんあります。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。行事を楽しむためにも、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、ハロウィンがもっと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	

## 強制せず、励ましながら

毎日の食事、子どもにはたくさん食べて

ほしいですね。しかし、食事に集中できずに遊んでしまったり、なかなか箸が進まないこともあるかもしれません。

そんな時「ちゃんと食べなさい」などと注意ばかりでは子どもにとって食事の時間が苦痛になり、かえって食欲を

なくしてしまうことがあります。

強制せずに励ましたり、苦手なものを食べた時には褒めるようにして、食事の時間が楽しくなるような雰囲気

づくりを心掛けたいですね。

