

# 2021年 10月号

## きゅうしよく だより

暑さもやわらぎ、木々も色づいてきて、とても気持ちの良い季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、秋は楽しめることがたくさんあります！  
全身でお子さまと一緒に秋を感じてみてください。

### おいしい“お米”を食べよう！

5月に田植えをした「米」が、いよいよ収穫の時期となりました。私たちの食卓には一年で一番美味しい新米が登場します！米は、炭水化物、たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維などさまざまな栄養素を含んでいます。収穫されたばかりの新米はとて新鮮なので、つや、風味、粘り、香りが最高の状態です。みずみずしい新米を上手に炊いて、美味しく食べましょう！

新米は地域や品種によっても異なりますが、8月～10月頃に出回ります。日の当たらない涼しい場所に保管しましょう。



### 美味しいご飯の炊き方

**①すすぐ**  
米を入れたボウルに水を注いでかき混ぜ、すぐに水を捨てる。(2～3回繰り返す)  
※米の表面についている、ヌカやゴミ、ホコリをとるために行います。米がヌカのにおいも吸収してしまうので、できるだけ早く水を流しましょう！

**④炊く**  
  
炊飯器で炊く。

**②研ぐ**  
水を切ったら、米の中に手を入れて、シャカシャカと音を立てながらかき混ぜる。  
※精米技術の進歩により、力を入れて米を研ぐ必要はありません。米が割れたり、亀裂が入らないように、やさしく行いましょう。

**⑤ほぐす**  
ご飯が炊き上がったら素早く、ざっくりとご飯を切るように全体を軽く混ぜ、ほぐす。  
※水分を飛ばすことで、ご飯が水分を再吸収して、ベタつきを防ぎます。

**③浸水**  
一旦ザルで水をきり、炊飯器に米をセットして、釜の規定水分量を示すラインの下まで冷水を加え、30分ほど浸ける。

**⑥盛り付け**  
しゃもじの半分～1/3程度ご飯を取り、2～3回に分けて、空気を含むようにふんわりと盛り付ける。

### キッズチャレンジクイズ



ハロウィンでつかわれるやさいほどれでしょう？

## きせつの食べ物探偵団♪ 「かぼちゃ」

**選び方**

へた 枯れて乾きまわりがくぼんでいる

皮 種がしっかりとつまっている 果肉の色が鮮やか

断面 表面がゴツゴツしてかたい ずっしり重たい

**\*栄養価\***  
カロテン (目や皮膚の健康を保つ)

**\*豆知識\***  
かぼちゃは緑黄色野菜です。かぼちゃの皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれています。よく洗って、皮ごと調理するのがおすすめです！

## つくろう食べようお料理大好き!

### かぼちゃときのこのカップグラタン

カボチャおぼけの顔はお子様と一緒に作ってみてください。



**材料:2人分**

カボチャ	130g (1/12 個)	シメジ	50g (1/2 パック)
バター	5g	エリンギ	60g (1/2 パック)
牛乳	10g	マイタケ	35g (1/3 パック強)
塩	少々	コンソメ	3g (小さじ1)
胡椒	少々	胡椒	少々
オリーブオイル	適量	薄力粉	13.5g (大さじ1・1/2)
ニンニク	1g	牛乳	80g

### 海苔じゃこおにぎり

お子様と一緒に好きな形に握ってみましょう!

**材料:ミニおにぎり10個分**

シラス	50g
ゴマ油	10g (小さじ2・1/2)
醤油	18g (大さじ1)
砂糖	9g (大さじ1)
青海苔	1.5g (大さじ1/2)
ご飯	360g

作り方はこちらから

### 外遊びにはメリットがいっぱい!

外で思いっきり体を使って遊ぶことで、子どもの心と体の健全な発育が促されるといわれています。お休みの日には公園へ行くなど、親子で外遊びを楽しみましょう。

- ①暑い日や寒い日など、外の環境に適応できる丈夫な体になる
- ②日光を浴びることで、骨が強くなる
- ③体のリズムが整い、免疫力が高まる
- ④広い空間で遊ぶことで、物の位置や方向、間隔などを捉える「空間認知力」が高まる

