きゅうしょくだより 2018 10月号

暑さもやわらぎ、空が澄みわたり、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!
お子さまと一緒にたくさん食べて動いて、色々なものに触れ、秋を感じてみてください。

おいしいご飯を食べよう

5月に田植えをした「米」が、いよいよ収穫の時期になります。
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!
しかし、古代から日本の主食であった「米」は、食の欧米化に伴い、消費量が年々少なくなっています。
今こそ、日本が誇る「米」の良さをもう一度見直してみましょう!

★からだに良い栄養素がたっぷり

炭水化物 …… からだや頭を動かすエネルギー源になる
たんぱく質 …… からだを作る材料になる
ビタミンB_1 …… 炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける

★腹持ちがいい

消化がゆっくりのため、エネルギー供給の持続性が高い

★どんな食品とも合う

淡白な味わいの「米」と塩気のあるおかずが口の中で
混ざって味の調和を生み出します

キッズチャレンジクイズ

「米」が使われているものは
どれでしょう?

10月の行事

10月8日 体育の日

1964年、東京オリンピックの開会式が行われた10月10日が、1966年の「国民の祝日に関する法律」の改定により、「体育の日」となりました。体育の日は、「スポーツに親しみ、健康な心身を培う日」とされています。
2000年からは連休を作るために、「10月第2月曜日」に変更されました。
体育の日は、ご家族でスポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか!

10月31日 ハロウィン

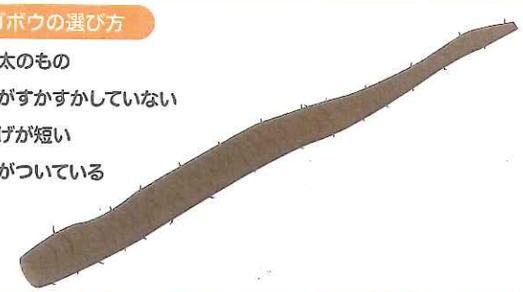
ハロウィンの由来は、ヨーロッパに広く住んでいた古代ケルト人の秋の収穫感謝祭に起源があるといわれています。
この時期には、死者の霊が親族を訪ねたり、悪霊が降りて作物を荒らすと信じられていました。
そのため、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる、カボチャをくり抜いて顔を作った中にろうそくを立てた提灯が飾られます。これは死者の霊を導き、悪霊を追い払うための焚き火のようなもので、日本のお盆の「迎え火」や「送り火」に近いものがあります。裏面にジャック・オー・ランタンに見立てたおやつレシピを紹介していますので、ぜひ作ってみてください!

キッズチャレンジ答え:③ もち
「もち」はもち米を蒸かして、つき、形を整えたものです。
「パン」は小麦粉で作られるのが当たり前でしたが、
最近は米を粉にした米粉で作られたものもあります。

きせつの食べ物探偵団♪「ゴボウ」

ゴボウの選び方

- 中太のもの
- 中がすかすかしていない
- ひげが短い
- 泥がついている



＊栄養素＊

食物繊維(お腹の調子を整える)

＊豆知識＊

ゴボウは繊維が多いので、冷凍保存する場合は、
加熱(煮る、炒める)後に冷凍します。
ささがきや棒状にカットし、軽く味をつけた煮汁で煮ておくと、
あとで色々アレンジできて便利です。

つくろう食べよう お料理大好き!

きせつの食べ物で料理

牛蒡チップス

材料:2人分

ゴボウ	50g(1/4本)	塩	少々
片栗粉	9g(大さじ1)	胡椒	少々
油	適量		

作り方

❶ゴボウはスライサーで薄切りにし、水気を切っておく
❷ ❶に片栗粉をまぶし、フライパンに多めの油をしいて2分ほど揚げる
❸カリカリになったら油をよくきり、塩、胡椒で味付けをする

かんたんハロウィンおやつ

ハロウィンケーキ

材料:2人分

カボチャ	250g(1/8個強)	牛乳	適量
砂糖	10g(大さじ1強)	ミニカップケーキ	4個
バター	20g(大さじ2弱)		

作り方

❶カボチャはよく洗い、2㎝程度の厚みにスライスし、皮を付けたまま15分ほどふかす
❷カボチャが柔らかくなったら、熱いうちに皮を除いて潰し
(皮は後で飾りに用いるためにとっておく)、砂糖とバターを入れてしっかりと混ぜる。
固い場合は牛乳を少しずつ加えて調整する
❸ミニカップケーキを牛乳に浸してお皿の真ん中に置く
❹ ❷のカボチャクリームを絞り袋に入れて、土台が隠れるように❸にぐるぐると上まで絞る
❺ ❷で除いたカボチャの皮を目・鼻・口の形に切り飾ったら、冷蔵庫で30分〜1時間冷やして出来あがり

市販のカップケーキも
ひと工夫で
ハロウィンケーキに大変身!!

ソラレピ App Store Google play ソラレピ 検索
食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!