

2021年

10月号

きゅうじょく 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できます！ /
 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も新鮮なので、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)



④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。



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。



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、
 ベッタリするのを防ぎます。



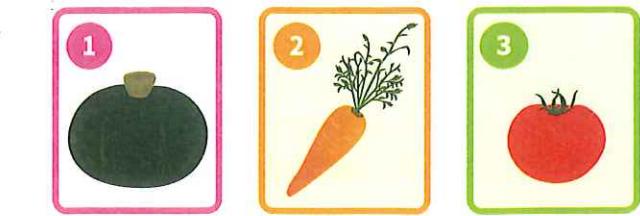
⑥盛り付け

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はどれでしょう？



正解は：1. 10月31日ハロウィン。ハロウィンは「秋の祭典」といわれ、花火や盆踊り、花火大会などがあります。

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いてかたい
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

かぼちやは緑黄色野菜です。かぼちや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！



きせつの
食べ物で
料理

かぼちゃときのこの カップグラタン

カボチャおば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

作り方はこちらから



新米で料理

海苔じやこおにぎり

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

