

# 食育だより

♪実籾保育園♪

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。

今月は簡単で親子で食事が楽しくなるレシピを紹介します。

## 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

きのこは、炒め物や和え物お味噌汁に入れても何にでも合う食材です！

お子様が持つ、掴む、握る、にはちょうど良い大きさです。一緒にふさからキノコをちぎり、炒め物や汁物や炊飯器で調理してみるのはいかがでしょうか？

お手伝い程度かもしれませんが、お子様にはとても楽しい時間になっているはずです。

## 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。

かぼちゃと言えば、シンデレラのカボチャの馬車！  
シンデレラのスープ 作詞 小黒恵子 作曲 中村勝彦

チャッチャッチャッチャッ カボチャのスープ  
ママがつくった じまんのスープ  
シンデレラのぼしゃ カボチャ カボチャ  
シンデレラのぼしゃ カボチャ カボチャ  
タンポポいろした シンデレラのスープ

チャッチャッチャッチャッ カボチャのスープ  
みんなよろこぶ おしゃれなスープ  
シンデレラのぼしゃ カボチャ カボチャ  
シンデレラのぼしゃ カボチャ カボチャ  
チェリーをひとつぶ シンデレラのスープ

チャッチャッチャッチャッ カボチャのスープ  
ミルクをたっぷり おいしいスープ  
シンデレラのぼしゃ カボチャ カボチャ  
シンデレラのぼしゃ カボチャ カボチャ  
じゅもんはないしょの シンデレラのスープ

一緒に歌いながら作ってはいかがでしょうか。