



## 食育だより

実籾保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

スポーツの秋なので体をたくさん動かして、秋の美味しい味覚をたくさん味わってはいかがですか。

### トリック・オア・トリート!

(お菓子をくれなきゃイタズラするぞ!)



### ハッピー・ハロウィン!

(楽しいハロウィンを!)

実籾保育園では10月30日に少し早めのハロウィンクッキーを皆で食べます!

アレンジしてご家庭で食べてみてはいかがでしょうか



### 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。



### 血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



### ～簡単ハロウィンソフトクッキー～

☆材料☆ (10個～15個分)

- ・南瓜 50g
- ・薄力粉 70g
- ・砂糖 30g
- ・バター 30g

(バターが無ければ油でも可)

☆作り方☆

- 1, 南瓜をペースト状に柔らかくする。
- 2, 砂糖とバターを白くなるまで混ぜる。
- 3, ②の中に①を混ぜ入れ、薄力粉を加えて軽く切るように混ぜる。
- 4, 一塊にして冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- 5, 一個 10g～15g のボールを作り、箸や爪楊枝で南瓜の線をはく。

☆好みで南瓜の皮で作ったデコレーションパーツを付ける

- 6, 180度のオーブンで15分～25分焼く。

立体のしっとりしたクッキーの完成です!

