



令和3年

10月

No.27



## 「実りの秋」を親子で楽しむ☆

お米、野菜、果物、きのこ、海産物など秋には、いろいろな食材が旬を迎え、「実りの秋」といわれます。

お芋掘りやぶどう狩りなど「味覚狩り」に取り組めるのもこの時期が多く、収穫体験を楽しみながら、食材のできる様子も観察でき、親子で「実りの秋」を楽しむのに最適な食の体験活動です！

### 秋が旬の食材あれこれ

- かぼちゃ・かぼちゃは夏に収穫しますが、秋まで寝かせておくと熟成し、味はもちろん栄養価もアップします。
- さつまいも・食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、甘みもあり、和洋中どんな料理にも適しており、デザートとしても活用できます。
- きのこと・香りがよく、うまみも強いのが特徴。ビタミン、ミネラルも豊富で、種類もたくさんあるため、色々な料理で楽しめます。

### 「実りの秋」は「食欲の秋」

秋になると気温が下がり、体温を維持するために多くのエネルギーが必要になります。そのため秋は、食欲が増すといわれています。

秋には、旬の食材が多く出回り、この季節にしか味わえないものも多いため、親子で秋の食材探しをし、味わうことも、食育の一つです。

### 子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

#### かぼちゃのプリン



手作り  
楽しいおやつタイム☆

#### 【材料】

- |           |       |            |       |
|-----------|-------|------------|-------|
| • かぼちゃ    | 1/4 個 | • 砂糖       | 大さじ 3 |
| • 牛乳または豆乳 | 200ml | • ホイップクリーム | 適量    |
| • ゼラチン    | 5g    |            |       |

#### 【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむき、種を取る。耐熱ボウルに入れラップをかけ、レンジで約3分加熱する。やわらかくなったらペースト状にする。
- ②ゼラチンを適量の水と一緒に器に入れる。ボウルに牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。それぞれラップをかけ、レンジで20秒加熱する。
- ③かぼちゃ、温めた砂糖入りの牛乳、溶かしたゼラチンをよく混ぜ、好みのカップに注いで冷蔵庫で冷やす。食べる前にお好みでホイップクリームを飾る。