



令和2年

10月

No.23



実りの秋！おいしいものいっぱい

暑さも一段落し、秋の訪れを感じます。秋といえば、食欲の秋、実りの秋といわれるように、この時期にしか食べられないおいしい食材がたくさん出回ります。体は冬に備えて栄養を蓄えようと食欲が増します。栄養価の高い旬の食材を食事に取り入れて、風邪などの感染症に負けないからだ作りに取り組みましょう。

秋に楽しむ☆味覚狩り

秋には、たくさんの味覚狩りを楽しむことができます。さつまいも掘りやみかん狩り、栗拾いにきのこ狩りなど子どもたちと一緒に楽しむことが、食への興味を育むことにつながります。収穫体験は、食の体験活動で取り組みやすいものの一つです。この秋、挑戦してみては！

秋が旬の食材とその栄養

- さつまいも・・・食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えます。
- かぼちゃ・・・ビタミン類が豊富で風邪などの感染症を予防するのにも効果的。
- きのこと・・・カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なため、骨を元気に保ちます。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

さつまいもの土佐煮



秋の恵みで
免疫力をアップしよう！

【材料 2人分】

- | | |
|--------------|-------|
| • さつまいも | 1本 |
| • めんつゆ（3倍濃縮） | 60ml |
| • 水 | 250ml |
| • かつお節 | 1パック |

【作り方】

- ① さつまいもは、よく洗って皮付きのまま一口大の乱切りにする。
- ② 鍋に、水とめんつゆ、さつまいもを入れ煮立てる。
- ③ 沸騰したら、フタをして中火にかけ、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④ やわらかくなったら火を止め、かつお節を加えて転がすように混ぜる。

甘みのある
さつまいもは
おやつにも最適！