

# 2023年 食事 10月

## 旬の食材を食べよう！！

朝夕の涼しさも増し、少しずつ秋めいてきましたね。  
『食欲の秋』と言われるように、  
美味しい旬の食材が豊富に出回る時期ですね。



### 秋刀魚(さんま)



さんまにはたくさんの栄養が含まれています。中性脂肪やコレステロールを下げる働きをもつDHAやEPAを豊富に含んでいるだけでなく、カルシウムやビタミンA、ビタミンEなども豊富です。

### くり



ビタミンC、食物繊維、ビタミンB1など栄養が豊富に含まれています。糖質も多く含まれているため食べ過ぎには注意しましょう。

### さつまいも



甘くておいしく食物繊維が豊富です。ビタミンCもみかんに匹敵するほど豊富です。焼き芋1個(300g)食べるとごはん大盛り1杯(200g)と同じぐらいのエネルギーがとれます。

### なし



みずみずしくシャキシャキした食感で爽やかなしです。水分やミネラルが多く、他の果物と比べても糖質が少ないです。食物繊維も豊富で便秘解消も期待できます。

### ぶどう

ポリフェノールが豊富で特に皮や種の部分に多いです。巨峰など粒の大きいぶどうはそのまま食べると窒息の危険があるので4等分に切ってあげましょう。



### 柿



甘柿や渋柿など種類が豊富で栄養素も異なりますがビタミンCが多く、生柿1玉で1日に必要な量を確保できます。あまり食べ過ぎると、胃や腸の粘膜を収縮させるタンニンも多く注意が必要です。

### りんご

りんごはカリウムが豊富に含まれ、抗酸化作用のあるポリフェノールも豊富です。皮の部分に栄養が豊富です。よく洗ってから食べましょう。



## 今月の保育園レシピ

### かぼちゃクッキー



子どもたちに人気の  
レシピです♪

#### ＜材料＞

ホットケーキミックス(無糖)…100g  
全粒粉…30g  
(ホットケーキミックスでも代用可)  
かぼちゃ(皮、種がついた状態)  
…300g  
砂糖…40g  
マーガリン…70g

#### ＜作り方＞

- ①マーガリンを室温に戻す。
- ②かぼちゃの皮と種を取り、鍋に入れて少なめの水で茹でる(蒸しても可)【この時、水分が残さないのがポイントです】
- ③柔らかくなった①を潰して、①と砂糖を入れて均一に混ぜます。(砂糖のザラザラがなくなるまで。温かいうちに混ぜておくのがポイント)
- ④③を冷ます。
- ⑤ボールに全粒粉をふるっておく(ホットケーキミックスはそのままでOK)
- ⑥④と⑤と混ぜる。
- ⑦好きな形に成型をする。
- ⑧160℃に予熱したオーブンで8分～様子を見ながら焼く。

31日はハロウィン  
仕様になります♪

