

# 2019年 食事 10月

運動会おつかれさまでした！暑いくらいの良い天気でしたね。秋は、気候もよくなり、外でたくさん身体を動かせるので、子ども達の食欲も増してきます。今号は秋の食材についてお知らせします。

## 秋の食材

### 秋が旬の食べ物

秋は実りの季節です。暑さもやわらぎ、子ども達の食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪を貯めこもうとします。秋にとれる魚は脂がたっぷりのっていて、体を温めてくれます。芋類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！

里芋、さつまいも、菊の花、きのこ類、大豆、さんま、さけ、さば、柿、栗、ぶどう、りんごなど

### 新米の季節

日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。ごはんは腹持ちがよく太りにくく、どんなおかずにも合います。和食は「口内調味」といってごはん、口の中で色々なおかずを混ぜながら食べます。味に敏感になり、唾液もたくさんでます。美味しい白飯と秋の味覚を合わせて味わいたいですね



## 今月の保育園レシピ

### さつまいもとりんご煮

<材料>大人2人+子ども2人分  
さつまいも…300g (中1本)  
りんご…80g (1/6+1/4切れ)  
砂糖…12g  
塩…2.5g

#### <ポイント>

さつまいもの皮は、奥歯が揃わないうちは咀嚼しにくいものになります。ひよこ、りすは特に、作り方①のようにしてあげると、皮も食べやすくなります。

#### <作り方>

- ①さつまいもは、縞目に皮をむく。太さによって1cm幅の半月～輪切りにし、水にさらす。
- ②りんごは、8等分に切って皮をむき、5mm位の厚さの薄切りにする。
- ③鍋に、水を切ったさつまいも、②のりんご、砂糖、かぶるくらいの水を加え煮る。さつまいもがやわらかくなってきたら、塩も加え、煮る。煮切って完成。(煮切ると崩れそうなときは、そこで火を止めて下さい)

