



H28. 9
いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

日中はまだまだ暑く、夏の疲れが出やすい時期です。気候の変化に対応できるよう生活リズムを整えていきましょう。秋の味覚が出回りはじめます。旬の食べ物を家庭でもたくさん取り入れ、おいしい季節を満喫してください！

秋の旬を食べよう！

サンマ

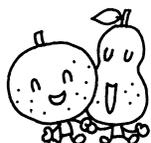
良質のタンパク質や鉄分・カルシウムなどが豊富に含まれています。黒目の周りが透明で、背中が青黒く光って、お腹が綺麗な銀色で丸く盛り上がっているものが、おいしいサンマの見分け方です。

サツマイモ

ビタミンやミネラル類が豊富です。サツマイモに含まれているビタミンCは熱に強く、残存率が高いです。また食物繊維が多いため、便秘の改善にお勧めです。



梨



梨の90%は水分です。食物繊維も豊富で、腸の動きを活発にしてくれます。また、リンゴ酸やクエン酸も含まれているので疲労回復も期待できます。

読書の秋です！

こども園にある、おいしそうな絵本を紹介します。

「ぱくぱくはーい！」
色とりどりのお弁当のおかず達が「はーい」と元気よく飛び出します。誰のお口に入るかな？



「おべんとうばこのうた」
耳なじみのお弁当の歌が、かわいいイラストで描いてあります。

「えんやらりんごの木」
リンゴの木が大きく育ちます。誰にリンゴをあげようかな？



「くまちゃんのおやつ」
秋の味覚を使ったレシピがたくさん載っています！

「やさいのうんどうかい おおさわぎ」
野菜たちが運動会を始めます。どの野菜も頑張れ！



「からすのパンやさん」
からすのパン屋さんは大繁盛です。どんなパンが売ってあるかな？

「もりいちばんのおともだち」
くまさんが森のケーキ屋さんで苗をもらいます。何が育つかな？



食欲の秋、読書の秋、ご家庭でもぜひお楽しみください。

作ってみませんか？

＊ ＊ カボチャの五目炒め(4人分) ＊ ＊

材料

カボチャ……………200g	ニンジン……………100g
ピーマン……………80g	鶏ミンチ……………100g
油……………大さじ1	しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ2	

作り方

- ①カボチャ・ニンジン・ピーマンは1.5cm角に切る。
- ②カボチャとニンジンは硬めに湯がいておく。
- ③熱したフライパンに油をひき、鶏ミンチを炒め色が変わったら②とピーマンを加え炒め、しょうゆと酒を絡める。全体に調味料が絡めば出来上がり！