

# 19日は食育の日

## 旬の食材を食べましょう！

実りの秋、食欲の秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性と味覚形成が育ちます。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて季節の恵みを楽しみましょう。

旬の食材とはそれぞれの食材が一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことを言います。最近ではどんな食材でも1年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえ四季の違いを楽しめるのです。

特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味がよく、その時期に人が必要とする栄養素をたっぷりと含んでいます。また、新鮮で値段も安価です。

## ハロウィンって？

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。かぼちゃのちょうちんは、もともと、かぶをくりぬいたちょうちんだったものが、アメリカで、かぼちゃになったそうです。栄養豊富なかぼちゃを料理やおやつにとり入れて楽しみましょう。園では、31日のおやつにパンプキンパイを食べます

## 今月の食材はさつまいも

甘味が強く、おやつにも適しているさつまいも。ビタミンCの含有率が高く加熱をしても損失が少ないのが特徴です。品種も多く、紅あずま、紅はるか、紅優甘、シルクスweet、安納芋などのほか、中身の色が白や橙色、紫色などいろいろな品種があります。甘さをより引き出すには、160から180度のオーブンでじっくり1時間ほど焼くか蒸し器でふかすのがおすすめです。

# 10月の食事のおたより

食事はどのような組み合わせで食べたらよいでしょう？

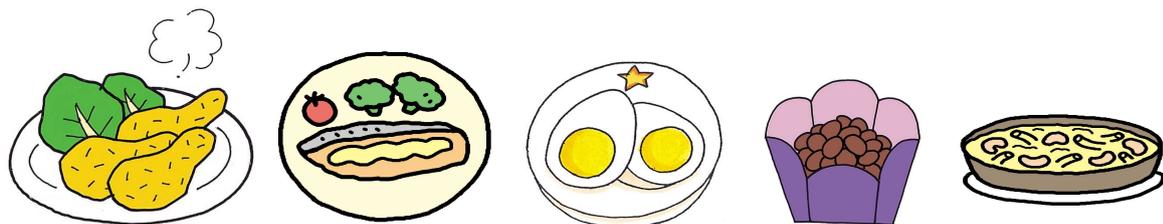
身体の成長、味覚、咀嚼の発達のために、ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく食べることが大切です。

毎食、**主食**＋**主菜**＋**副菜**の組み合わせになるよう、下の図を参考に、ご家庭でもバランスのよい食事を心がけましょう

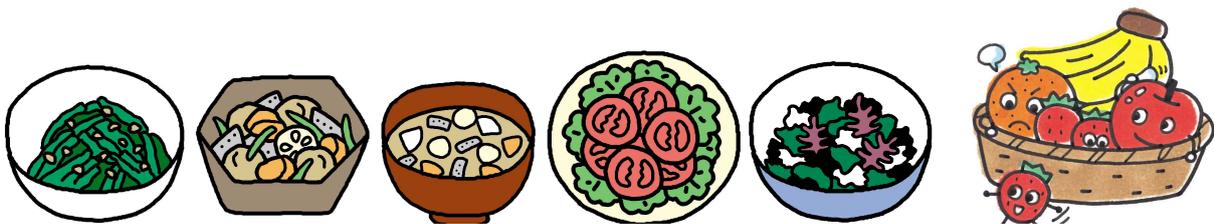
○主食（黄色のたべもの）…エネルギーになる食べ物  
（ごはん・パン・めん・いもなど）



○主菜（赤色のたべもの・大きいおかず）…血や肉になる食べ物  
（肉・魚・卵・大豆製品・（乳製品）などを使用した料理）



○副菜（緑色のたべもの・小さいおかず）…体の調子を整える食べ物  
（野菜・海そう・（果物）など）



## 今月のレシピ

### 煮魚

材料（1人分） ぶり（切り身）50g 水50ml 酒2g  
しょう油5g みりん3g 砂糖4g 生姜0.1g  
作り方

① 鍋に、水・調味料・皮をむいて薄切りにした生姜を入れてひと煮たちさせ、魚を入れて煮る。

※保育園では、10月3日の給食で煮魚を食べます。  
こどもたちは、煮魚が好きで残食量も少なめです。



## 食の豆知識

○米が、「新米」と呼べる期間はいつ？  
食品の表示制度を定めている JAS 法によると、新米は、夏から秋にかけて収穫され、その年の12月31日までに精米された米のこと。精米日が新しいもののほうが一般的においしいとされているので、精米日も確認してみましょう。

主な食材のみ記入しています。行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。※みそ汁は、煮干して、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月～金曜日の提供目安) 585 23.4 17.6 1.8 昼食+おやつ

3～5歳児用

Table with columns: 日曜 (Day), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), エネルギー kcal (Energy kcal), たんぱく質 g (Protein g), 脂質 g (Fat g), 食塩相当量 g (Salt equivalent g). Rows list daily menus from 2月 to 31日 with detailed food items and nutritional values.