

気温が落ち着き、肌寒い日も増えてきましたね。いよいよ秋本番です。  
「実りの秋」といい、色々なおいしい食材が旬を迎えます。夏に少し下降気味だった食欲を取り戻せるように、旬の食材を意識した食事を心がけましょう。  
引き続き感染症対策はしっかりと行い、元気いっぱい過ごしましょう。

新高山めぐみ幼稚園

## 10月10日はスポーツの日です。

〳〳 運動の習慣をつけましょう! 〳〳

- ★ お外で遊ぼう! からだを動かそう!
- ★ お米を食べて体力アップ!
- ★ スポーツをする時は水分補給が大切!



## 園児さんの人気メニューだよ!

### 「チキンチャップ」

#### 材料

・鶏もも肉	60g	A	・醤油	大さじ1
・塩、こしょう	少々		・砂糖	大さじ1/2
・小麦粉	適量		・ケチャップ	大さじ1と1/2
			・水	大さじ1/2

#### 作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす
- ② フライパンに油をひいて鶏肉を焼く
- ③ 中まで火が通ったらフライパンから取り出す
- ④ フライパンにAを入れ火にかける
- ⑤ 煮立ったら鶏肉をフライパンに戻し、からめたら完成!



## 旬の食材【 栗 】



栗ご飯以外に、甘いデザートとしてもおいしく食べられる食材です。実は小さいですがその中にはいろいろな栄養素がギュッと詰まっています。

- ・糖質 (⇒からだのエネルギー源)  
栗はカロリーが高いので食べすぎには注意!
- ・ビタミンC (⇒免疫力アップ)  
ビタミンCは体内で作ることが出来ません。  
食べ物からしっかりと摂取しましょう!

## 旬の食材【きのこ】



便の通りをよくしてくれる不溶性食物繊維と、腸の環境を整えてくれる水溶性食物繊維の両方を含んでいます。さらに、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルを豊富に含んだ低カロリーな食材です。  
きのこは油をたくさん吸ってしまうので、少量の油で調理するように心がけましょう◎  
和食にも洋食にも中華にも、オススメです!

## 食育クイズ

この中で牛乳から作られているのはどれでしょう?

- ① 豆腐 (とうふ)
- ② チーズ
- ③ 餅 (もち)

答えは下にあるよ!



## 旬の食材【 柿 】



大きめの柿であれば、1個食べるだけでほぼ1日分のビタミンCが摂取できます。  
また、他の果物には少ないビタミンAも豊富で、特に干し柿の場合だと、そのままと比べて2倍にもなります。  
「柿が赤くなると、医者が青くなる」といわれるほど、栄養価に優れた食材です。

## 10月の薬膳料理

- ・栗ごはん
- ・秋の焼き栗コロッケ
- ・トマト
- ・切干大根の炒め煮
- ・きのこ汁
- ・柿

答え: ② チーズ

チーズは牛乳を菌や酵素で固めて作ります。少量でも多くのたんぱく質、脂質、カルシウムを摂ることのできる食品です。  
チーズにはビタミンCと食物繊維が不足している為、野菜や果物と一緒に食べると良いでしょう◎  
豆腐は大豆(豆乳)から、餅はもち米から作られます。

