



食育だより

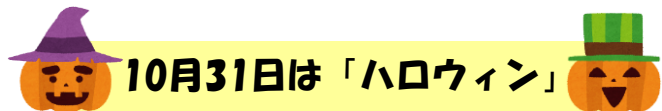


2025 年



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。

認定こども園
新高山めぐみ幼稚園



10月31日は「ハロウィン」

「ハロウィン」とは、毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。
もともとは秋の収穫を祝い、先祖の霊が家族のもとに帰る期間に、一緒に来たイタズラする悪霊を追い返すため仮装をして驚かせて、追い返していたそうです。



こわい顔のかぼちゃは、悪霊を怖がらせるために中にロウソクを入れて、家の前に置いたのが起源だそうです。

「トリック・オア・トリート（お菓子くれなきゃイタズラしちゃうよ）」は本来、悪霊が家にイタズラしないように、食べ物を渡してなだめる習慣でした。今は楽しくお菓子をもらえる、秋の一大イベントとして定着しています。



作ってみよう！ 磯煮



材料 (1人前)

- | | | | |
|--------|----|----------|----|
| ・ ひじき | 3g | ・ 砂糖 | 3g |
| ・ ちくわ | 5g | ・ 醤油 | 3g |
| ・ 人参 | 3g | ・ みりん | 3g |
| ・ インゲン | 3g | ・ 水（だし汁） | 適量 |
| ・ 油 | 4g | | |

作り方

- ① ひじきを水でもどす。
- ② ちくわ、人参、インゲンを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に、水切りしたひじきと、切った食材を油で炒める。
- ④ 水（だし汁）と調味料を混ぜ入れ、煮る。
- ⑤ 皿に盛り付けて完成。

10月の薬膳料理

さつま芋ごはん
サバのみそ田楽
三色野菜のごま納豆
木の子たっぷりけんちん汁
柿



旬の食材【サバ】



血液をサラサラにするEPAは、青魚の油に豊富に含まれています。サバは青魚の中でトップクラスに含まれています。
またカルシウムの吸収や、骨の健康に大きく関わる、ビタミンDも含まれています。

旬の食材【きのこ類】



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。

旬の食材【さつま芋】



さつま芋の皮が紫色なのは「アントシアニン」というポリフェノールの一類の色です。
眼精疲労回復や軽減の効果があります。
さつま芋は品種が豊富にあるので、色々な種類を食べ比べしてみるのも楽しいですよ。

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、生の柿と比べて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、栄養価に優れた体にいい食材です。