

きゅうじょく だより

2021年
10月号

暑さもやわらぎ、木々も色づいてきて、とても気持ちの良い季節になりました。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、
秋は楽しめることがたくさんあります！
全身でお子さまと一緒に秋を感じてみてください。



おいしい“お米”を食べよう！

5月に田植えをした「米」が、いよいよ収穫の時期となりました。

私たちの食卓には一年で一番美味しい新米が登場します！米は、炭水化物、たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維などさまざまな栄養素を含んでいます。収穫されたばかりの新米はとても新鮮なので、つや、風味、粘り、香りが最高の状態です。みずみずしい新米を上手に炊いて、美味しく食べましょう！

新米は地域や品種によっても異なりますが、8月～10月頃に出回ります。
日の当たらない涼しい場所に保管しましょう。

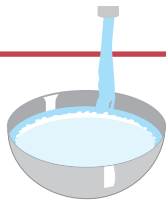


美味しいご飯の炊き方

①すすぐ

米を入れたボウルに水を注いで
かき混ぜ、すぐに水を捨てる。
(2～3回繰り返す)

※米の表面についている、ヌカやゴミ、
ホコリをとるために行います。米がヌカのにおいも
吸収してしまうので、できるだけ早く水を流しましょう！



②研ぐ

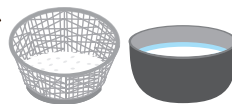
水を切ったら、米の中に
手を入れて、シャカシャカと
音を立てながらかき混ぜる。

※精米技術の進歩により、力を入れて米を研ぐ必要はありません。
米が割れたり、亀裂が入らないように、やさしく行いましょう。



③浸水

一旦ザルで水をきり、炊飯器に米をセットして、
釜の規定水分量を示すラインの下まで
冷水を加え、30分ほど浸ける。



④炊く



⑤ほぐす

ご飯が炊き上がったら素早く、ざっくりと
ご飯を切るように全体を軽く混ぜ、ほぐす。

※水分を飛ばすことで、ご飯が水分を再吸収して、
べったりするのを防ぎます。



⑥盛り付け

しゃもじの半分～1/3程度ご飯を取り、
2～3回に分けて、
空気を含むようにふんわりと盛り付ける。



キッズチャレンジ クイズ

ハロウィンでつかわれるやさしいはどれでしょう？

1



2



3



正解：1 10月31日はハロウィンです。ハロウィンには、死者の霊を導き、悪霊を追い払うために、お菓子を配る習慣があります。お菓子の代わりに、お化けの仮装をした人々が、お菓子を配ります。

きせつの食べ物探偵団♪ 「かぼちゃ」

選び方

へた

枯れて乾き
まわりがくぼんでいる

皮

種がしっかりとつまっている
果肉の色が鮮やか

断面

表面がゴツゴツしていてかたい
ずっしり重たい

栄養価

カロテン（目や皮膚の健康を保つ）

豆知識

かぼちゃは緑黄色野菜です。かぼちゃの皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれています。

よく洗って、皮ごと調理するのがおすすめです！



きせつの
食べ物で
料理

かぼちゃときのこの カップグラタン

カボチャおばけの顔はお子様と一緒に作ってみてください。

作り方はこちらから



材料:2人分

カボチャ	130g (1/12 個)	シメジ	50g (1/2 パック)
バター	5g	エリンギ	60g (1/2 パック)
牛乳	10g	マイタケ	35g (1/3 パック強)
塩	少々	コンソメ	3g (小さじ 1)
胡椒	少々	胡椒	少々
オリーブオイル	適量	薄力粉	13.5g (大さじ 1・1/2)
ニンニク	1g	牛乳	80g

材料
A



新米で料理

海苔じゃこおにぎり

お子様と一緒に好きな形に握ってみましょう！

材料：ミニおにぎり10個分

シラス	50g
ゴマ油	10g (小さじ2・1/2)
醤油	18g (大さじ1)
砂糖	9g (大さじ1)
青海苔	1.5g (大さじ1/2)
ご飯	360g

作り方はこちらから



外遊びにはメリットがいっぱい！

外で思いっきり体を使って遊ぶことで、子どもの心と体の健全な発育が促されるといわれています。
お休みの日には公園へ行くなど、親子で外遊びを楽しみましょう。

- ①暑い日や寒い日など、外の環境に適応できる丈夫な体になる
- ②日光を浴びることで、骨が強くなる
- ③体のリズムが整い、免疫力が高まる
- ④広い空間で遊ぶことで、物の位置や方向、間隔などを捉える「空間認知力」が高まる



SHIDAX

人と社会を健康に美しく
© 2021 シダックス栄養士会

ソラレピ

ソラレピ

検索

食育レシピをもっと見たい方は
PC・スマートフォンで検索！