2022年10月号

きゅうしょくだより

お子さまと一緒にたくさん食べて、動いて、
いろいろなものに触れ、全身で秋を感じてみてください。

- おいしいご飯を食べよう
- 10月の行事
- キッズチャレンジ
  ー「米」が使われているものはどれでしょう? ー
- きせつの食べ物探偵団「ゴボウ」
- つくろう食べようお料理大好き!
  - ゴボウとそぼろの混ぜご飯
  - ハロウィンケーキ

おいしいご飯を食べよう

5月に田植えをした苗が育ち、いよいよお米の
収穫時期になります。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！
しかし、古くから日本の主食であった「米」は、
食の欧米化に伴い、消費量が年々少なくなっています。
今こそ、日本が誇る「米」の良さを
もう一度見直してみましょう！

★からだに大切な栄養素がたっぷり

炭水化物
からだや頭を動かすエネルギー源になる

たんぱく質
からだを作る材料になる

ビタミンB1
炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける

★空腹になりにくい

消化がゆっくりのため、満腹感が長続きする

★さまざまな料理に合う

淡白な味わいの「米」は、
さまざまな食材や調理法のおかずとの相性が良い

10月の行事

10月10日　スポーツの日

1964年、東京オリンピックの開会式が行われた
10月10日が、1966年の「国民の祝日に関する法律」
の改定により、「体育の日」となりました。
2000年からは、連休を作るために
「10月第2月曜日」に変更されています。
2020年からは、名称が「スポーツの日」に変更され、
「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を
培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う日」
とされています。
スポーツの日は、ご家族でスポーツを
楽しんでみてはいかがでしょうか！

10月31日　ハロウィン

ハロウィンの由来は、ヨーロッパに広く住んでいた
古代ケルト人の秋の収穫感謝祭に起源があると
いわれています。
この時期には、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる、
カボチャをくり抜いて顔を作った中に
ろうそくを立てた提灯が飾られます。

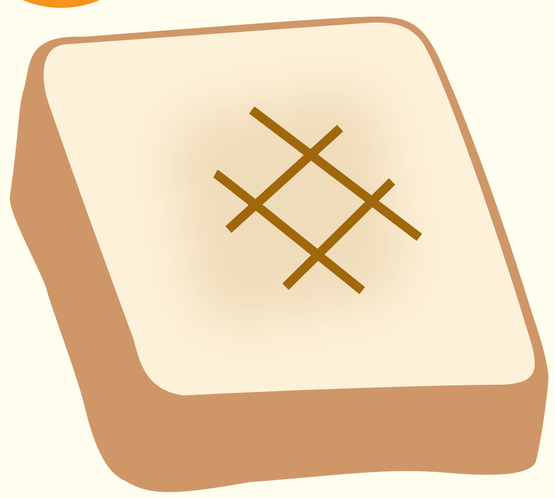
これは日本のお盆の「迎え火」や「送り火」に
近いものがあります。
裏面にジャック・オー・ランタンに見立てた
おやつレシピを紹介していますので、
ぜひ作ってみてください！

キッズチャレンジクイズ

「米」が使われているものはどれでしょう?

1

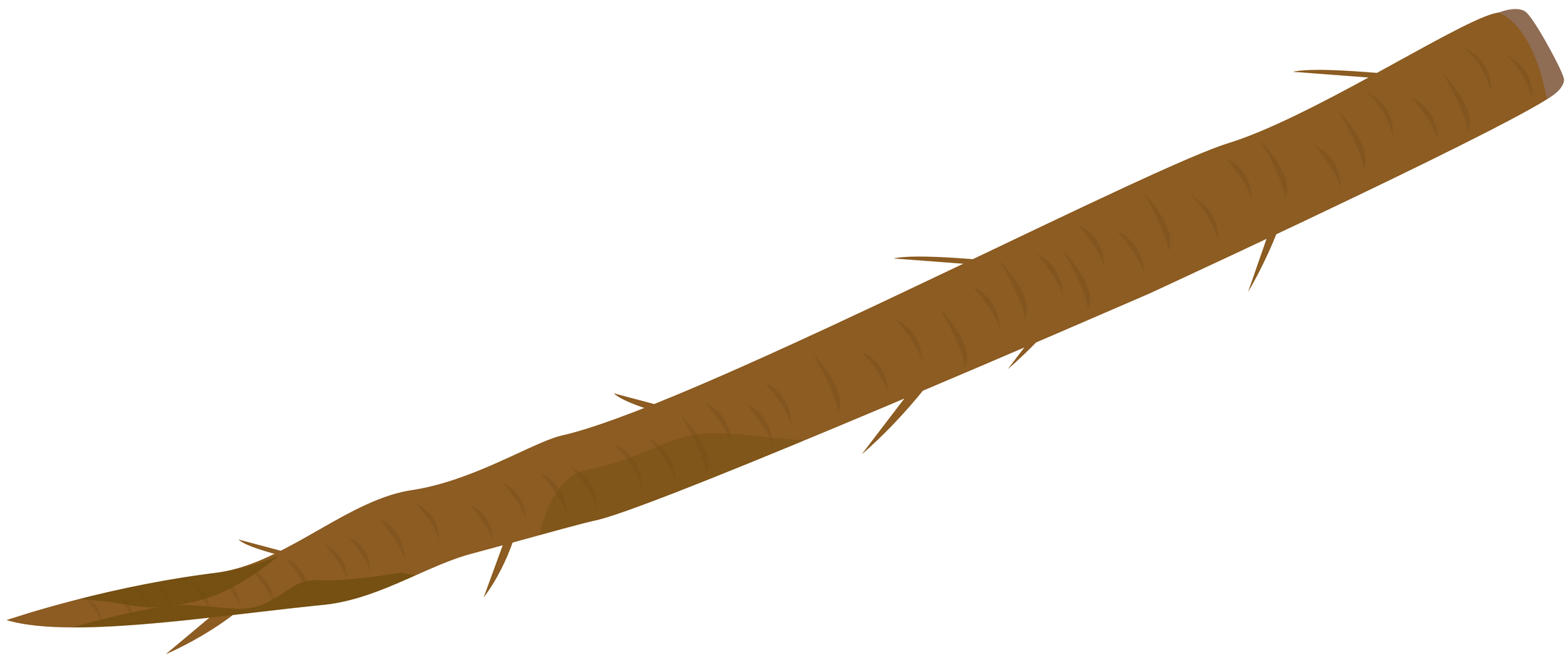
2



3

答えはページ最後に記載!

きせつの食べ物探偵団♪
「ゴボウ」



選び方

- 中太のもの
- ひげが短い
- 中がすかすかしていない
- 泥がついている

栄養素

食物繊維（お腹の調子を整える）

豆知識

ゴボウは繊維が多いので、冷凍保存する場合は、
加熱（煮る、炒める）後に冷凍します。
ささがきや棒状にカットし、
軽く味をつけた煮汁で煮ておくと、
あとで色々アレンジできて便利です。

つくろう食べよう
お料理大好き！

きせつの食べ物で料理

ゴボウとそぼろの混ぜご飯

材料：2人分

	ゴボウ	80g（1/2本弱）
	油	適量
	豚挽肉	80g
調味料A	酒	7.5g（大さじ1/2）
調味料A	醤油	27g（大さじ1/2）
調味料A	砂糖	9g（大さじ1）
調味料A	みりん	9g（大さじ1/2）
	ご飯	240g

1. ゴボウはささがきにし、水にさらして水気を切っておく
2. フライパンに油をしき、豚挽肉を中火で炒めて火が通ったら、ゴボウを加え、2分ほど炒める
3. 2 に【調味料A】を加え、汁気が少なくなるまで弱火～中火で煮詰めて、粗熱をとる
4. 3 をご飯に混ぜ合わせる

具材とご飯を混ぜたり、
家族のお茶碗にご飯を盛り付けるなど
お子様に手伝ってもらいましょう！

かんたん
ハロウィン
おやつ

ハロウィンケーキ

材料：2人分

カボチャ	250g（1/8個強）
砂糖	10g（大さじ1強）
バター	20g（大さじ2弱）
牛乳	適量
ミニカップケーキ	4個

1. カボチャはよく洗い、皮を付けたまま2cm程度の厚みにスライスし、15分ほどふかす
2. 1 のカボチャから皮を、飾り用にとっておく
カボチャが柔らかくなったら、
熱いうちに皮を除いて潰し、
砂糖とバターを入れてしっかりと混ぜる
固い場合は牛乳を少しずつ加えて調整し、
絞り袋で絞れる程度の固さにする
3. ミニカップケーキを牛乳に浸して
お皿の真ん中に置く
4. 2 のカボチャクリームを絞り袋に入れて、
土台が隠れるように 3 にぐるぐると上まで絞る
5. 2 で除いたカボチャの皮を目・鼻・口の形に切り、
4 に飾ったら、冷蔵庫で30分～1時間冷やして
出来あがり

カボチャクリームの量や絞り方、
目・鼻・口の付け方で
いろんな表情ができるのが、
楽しいですね。

市販のカップケーキもひと工夫で
ハロウィンケーキに大変身!!

キッズチャレンジ答え

答え：③　もち

「もち」はもち米を蒸かして、つき、形を整えたものです。
「パン」は、小麦粉で作られるものが主流ですが、
最近は米粉で作られたパンもあります。