



城保育園 10月の食育だより

食欲の秋、スポーツの秋・・・体を動かすことが気持ちいいシーズンです。今年の夏は外で思い切り遊ぶことが出来ずにいたかと思います。感染症対策を行いたくさん体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。食欲も出でくる子供たち、お腹すいたーの声にサツとおにぎりを出せるように、小さめのおにぎりを準備しておくのもおすすめです。



秋の十五夜

十五夜は「中秋の名月」ともいわれ、1年中で最も月が美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われています。年中行事の多くが農耕に関係している沖縄では、旧暦八月の十五夜は特別な意味があり収穫への感謝を表すため、小豆をまぶした「フチャギ」を作り仏壇に供えます。フチャギの餅の白色は月を小豆は星を表しているとも言われています。伝統的なレシピでは砂糖は使わずに素材の持ち味を楽しむものでしたが、今市販されているフチャギは食べやすく砂糖で味付けされています。今年の十五夜は10月1日です。ご家庭でも夜に涼やかな風にあたりながら月を眺めるのもよいですね。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

おいしいお弁当

味つけは冷めてもおいしいことがポイント。カレー味・ケチャップ味・マヨネーズ味などで、しっかり味つけをしましょう。

- ★形の崩れやすいものはカップに入れる
- ★味移りを考えて入れる
- ★汁けをしっかり切る
- ★型抜きや、のりで飾などのひと工夫で楽しさUP!
- ★食べやすく小さく切る&串に刺す