

ぱくぱく だより

2019年
10月号



周りの木々もだんだんと色づき始め、秋を感じられるようになってきました。爽やかな秋、食欲の秋と言われるように、一年の中でも様々な食材が旬を迎える時期です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、自然の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚の形成にとっても重要です。

身体を動かすのが気持ちの良い季節ですので、たくさん身体を動かし、お腹を空かせてから食べるご飯はより一層美味しく感じます。毎日の食事にも旬の食材をとり入れ、様々な秋の食べ物を楽しみましょう。

事業所欄

今月の 二十四節気

寒露(かんろう) 10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気の状態が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。



霜降(そうこう) 10月24日頃

秋が一段と深まり、朝露が見られる頃。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。



《毎月19日は食育の日です》



よく噛んで食べましょう



秋から冬にかけて、さつまいもや大根、里芋などの根菜類が旬を迎えます。これらの野菜には、これからの季節を元気に乗り切るための栄養がたっぷり詰まっています。また噛み応えのある根菜類は子どもの咀嚼の発達を促してくれます。

噛むことは消化の第一歩。よく噛み、食材を味わいながら食べることによって丸のみ、詰込み過ぎ、早食いなどの防止につながります。

根菜類の他にも、昆布やわかめなどの海藻類、高野豆腐や切干大根などの乾物類を上手く料理に取り入れ、一口30回を目安に食事をすることでよく噛んで食べる習慣が身につきます。

きのこのごはん



【4人分】
お米・・・3合
水・・・540cc～675cc
しめじ・・・1/3束
えのき・・・1/3束
エリンギ・・・1本
炒め油・・・適量
醤油・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2

【作り方】

- ①きのこは石づきをとりそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
 - ②フライパンに油を熱し、きのこを入れ炒めます。
 - ③②に醤油、塩を入れ味をつけます。
 - ④お米を洗い水気を切り、炊飯器に入れます。
 - ⑤炊飯器に水を入れ、30分以上浸水させます。
 - ⑥③で炒めたきのこを入れ、炊飯します。
 - ⑦炊き上がったらさっと混ぜ、器に盛り付け完成です。
- ※きのこを炒めた時に出る水分も一緒に炊き込むことできのこのうまみをより感じられます。



食育と給食道で14年間へ発信
株式会社 ミールケア