

やっと暑さが落ち着いて、秋本番ですね。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。お米や、野菜、いも、果物などいろいろな食材が旬を迎えます。旬の食材で秋の味覚を味わいながら、三食きちんと食べてバランス良く栄養を摂りましょう。

### お米のパワーを見直そう！

「お米」が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせておいしく味わいましょう。



#### 白いご飯は良いことがたくさん！

口の中でいろいろなおかずと一緒に食べます。

- ・味覚を敏感に感じ、よく噛むことで唾液がたくさん出ます
- ・唾液中に含まれるホルモンで脳が活性化します

#### ご飯は腹持ちがよく太りにくい！

粒状のご飯はエネルギーがじわじわと燃えるため腹持ちがよく、小麦粉が原料のパンや麺類に比べて太りにくいという特徴があります。



#### ご飯の甘みを味わいましょう

味覚だけではなく栄養観点からも、でんぷんを含むご飯の甘みを子どもたちには楽しく味わってほしいものです。保護者の方も一緒に味わってみましょう。



夏は気温が高いため食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。

特に魚介類は真夏より秋の方が菌が増殖しやすくなります。食中毒の原因となるウイルスや細菌の多くは加熱することで退治することができます。調理済みの食品であっても、再度加熱するなど十分注意しましょう。

### 食中毒予防の3原則

菌をやっつける  
(加熱・殺菌する)

菌を増やさない  
(調理したらすぐ食べる)

菌をつけない  
(清潔・洗浄)



### 保育園メニュー 「豆腐ハンバーグ」

#### 材料(幼児2人分)

- ・鶏ひき肉 60g
- ・木綿豆腐 40g
- ・干しひじき 0.6g
- ・人参 6g
- ・玉ねぎ 20g
- ・片栗粉 2g
- ・ケチャップ 6g

#### 《作り方》

- ①木綿豆腐を水切りする。
- ②ひじきを水で戻す。
- ③人参、玉ねぎをみじん切りにして下茹でする。
- ④水切りした豆腐、戻したひじき、下茹でした野菜、鶏ひき肉、片栗粉、食塩を合わせてこねる。
- ⑤成形し200度に温めたオーブンで10分焼く。
- ⑥ケチャップをかけて完成！

