



きゅうしょくだより

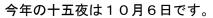
令和7年10月1日 光明第三こども園

食欲の秋!スポーツの秋!体を動かすことが気持ちの良い季節になってきまし た。実りの秋と言われるように、農作物が収穫の時期を迎え、旬の食材が豊富に揃 います。子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感 性や味覚形成にとても重要なことです。たくさん体を動かしてお腹を空かせ、秋の 美味しい食材をたくさん味わいましょう。



~十五夜~

この時期は空気が澄んでいるため、 月や星がきれいに見えます。特に旧暦 8月15日の月は「十五夜」「中秋の 名月」と呼ばれ、秋の実りに感謝し、 月を愛でるお祝いが行われてきまし た。月見団子やすすきとともに、旬の 里芋やさつまいもなどのいも類をお 供えすることから、十五夜は別名「芋 名月」とも呼ばれています。



美味しい♪秋の味覚



新米…ふっくらとした食感と豊かな香 り、甘みのある味わいが特徴です。水 分が多いため、みずみずしくツヤツヤ したご飯に炊きあがります。

りんご…シャキシャキとした食感が魅力 のりんご。一年中出回っていますが、旬は 秋。食物繊維やポリフェノールは皮に多く 含まれるので、皮ごと食べるのがおススメ。





かぼちゃ…ほくほくの食感と優しい 甘みが特徴。収穫したばかりよりも、 1か月ほど冷暗所で保存すると甘味が 増して美味しくなります。

さば…この時期のさばは脂がのっ て身がしまっています。黒い模様 が特徴で、「秋鯖(アキサバ)」と 呼ばれます。良質なたんぱく質や DHAやEPAも多く含みます。



柿…熟し加減によって様々な歯ごた え、甘さが楽しめる柿。ビタミンCや β-カロテン、カリウムや食物繊維が多 く含まれており、免疫力を高め、老化 防止や生活習慣病予防に効果的です。



切干大根は大根を乾燥して作られたものです。干すことで大根の甘味やうま味が増し、独特の香りと歯ごたえが生まれます。食物繊 維・カリウム・ビタミンCが豊富に含まれており、便秘予防・高血圧予防・風邪予防に効果が期待できます。水で戻すだけでも手軽に 使え、煮物・炒め物・サラダ・和え物など様々な料理に活用できます。 今回は子どもにも食べやすい切干大根レシピを紹介します。

切干大根のおかか和え



≪材料≫ 4人分 切干大根 20 g 小松菜 60 g 人参 20 g かつお節 適量 しょうゆ 小さじ 1.5杯

≪作り方≫

- ① 切干大根は水でよく洗い、5分ほど水に漬けて軽く もどし、よく絞っておく。
- ② 人参は千切り、小松菜は3cmほどに切り、茹でて冷 まし、水気を絞っておく。
- ③ ①と②とかつお節を合わせ、しょうゆで味付けして 出来上がり。

☆切干大根はもどしすぎず、歯ごたえを残してお くのがポイントです☆

切干大根のチャプチェ風

≪材料≫ 4)	人分
豚肉小間切	100g
切干大根	30 g
人参	20 g
しいたけ	20 g
にら	20 g
コーン	20 g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
中華だしの素	小さじ1
塩こしょう	適量
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1



≪作り方≫

- ① 切干大根は水でよく洗い、水に漬けて もどしておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉、 切干大根、人参、しいたけ、コーン、 にらの順に炒め、調味料を加えて炒め 煮にする。
- 最後にごま油を加えて出来上













