



今月の食育目標

秋の味覚を
楽しみましょう

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。子どもたち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っ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。月見団子やすずきとともに、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。今年の十五夜は10月6日です。



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の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。



カミカミレシピ ～活用しよう！切干大根～

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い、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	20g
小松菜	60g
人参	20g
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☆

切干大根のチャフチェ風



《材料》 4人分	
豚肉小間切	100g
切干大根	30g
人参	20g
しいたけ	20g
にら	20g
コーン	20g
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。
- ③ 最後にごま油を加えて出来上がり。