



暑さもやわらぎ、空が澄みわたり、木々も色づいてきて、とても気持ちの良い季節になりました。ぜひ、お子さまと一緒に全身で秋を感じてみてください。

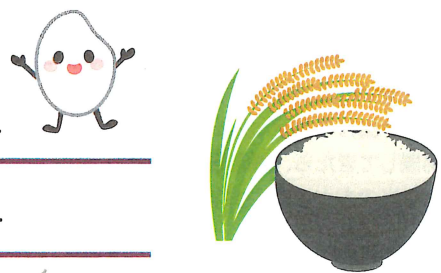
## 10月31日 ハロウィン

ハロウィンの由来は、ヨーロッパに広く住んでいた古代ケルト人の秋の収穫感謝祭に起源があるといわれています。この時期には、死者の霊が親族を訪ねたり、悪霊が降りて作物を荒らすと信じられていました。そのため、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれる、かぼちゃをくり抜いて顔を作った提灯の中にろうそくを立て飾られます。これは死者の霊を導き、悪霊を追い払うための焚き火のようなもので、日本のお盆の「迎え火」や「送り火」に近いものがあります。

## おいしいご飯を食べよう

春に田植えをした「米」が、いよいよ収穫の時期となりました。秋は一年で一番美味しい新米の季節です。しかし、古代から日本の主食であった「米」は、食の欧米化に伴い、年間消費量が年々少なくなってきています。今こそ、日本が誇る「米」の良さを見直してみましょ！

- ★元気に遊ぶための栄養素がたっぷり
  - 炭水化物・・・からだや頭を動かすエネルギー源になります
  - たんぱく質・・・からだを作る材料になります
  - ビタミンB<sub>1</sub>・・・炭水化物をエネルギーに変えるのを助けます



- ★腹持ちがいい
  - 消化がゆっくりなため、エネルギー供給の持続性が高いです

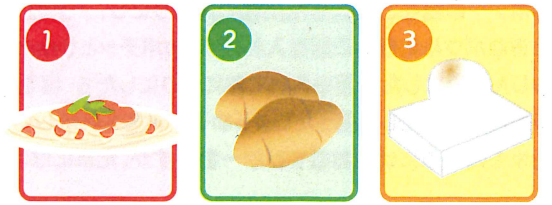
- ★どんな食品とも合う
  - 淡泊な味わいの「米」と塩気のあるおかずが口の中で混ざって味の調和を生み出します

## 10月14日 体育の日

1964年、東京オリンピックの開会式が行われた10月10日が、1966年の「国民の祝日に関する法律」の改定により、「体育の日」となりました。体育の日は、「スポーツに親しみ、健康な心身を培う日」とされています。2000年からは連休を作るために「10月第2月曜日」に変更されました。体育の日は、ご家族で野外に出て、スポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか！

## キッズチャレンジクイズ

米が使われているのはどれでしょう？



正解：②もち（②パン）  
「もち」はもち米を蒸かして、つき、形を整えたものです。「パン」の多くは小麦粉で作られますが、最近では米を粉にした米粉で作られるものも多く

## きせつの食べ物探偵団♪ 「大豆」

### 選び方

- ・形が整っている
- ・粒が揃っている
- ・色ツヤが良い



### \*栄養素\*

たんぱく質(骨や歯、筋肉の材料となる)

### \*豆知識\*

#### 水煮大豆の作り方

- ①大豆はよく洗い、4～6倍の水に一晩浸けてもどす
- ②鍋に①を浸した水ごと入れて、強火で煮る
- ③沸騰したら、火を弱める ※アクや泡は丁寧に取り除く
- ④途中2～3回、差し水をして、沸騰を鎮める
- ⑤豆がやわらかく煮えたら、火からおろして、荒熱をとり、水気をきる

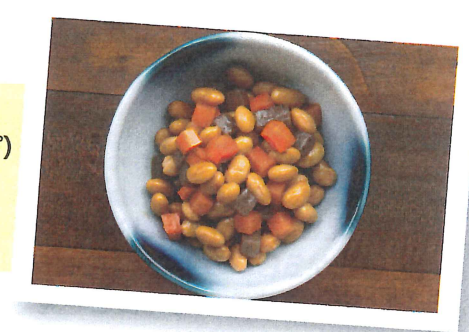


### きせつの食べ物でかんたん料理

## 三色煮豆

材料:2人分

コンニャク	30g	カツオ出汁	100ml(1/2カップ)
ゴマ油	適量	砂糖	4.5g(大さじ1/2)
ニンジン	30g(1/7本強)	醤油	5g(小さじ1弱)
大豆(水煮)	60g		



### 作り方

- ①コンニャクは5mm幅の角切りにし、熱湯で3～5分ほど茹で、あく抜きをしておく
  - ②鍋にゴマ油を入れて火にかけ、①のコンニャク、5mm幅の角切りにしたニンジンと水気を切った大豆を入れて炒める
  - ③カツオ出汁を加え、さらに具材がかぶるくらいまで水を加える
  - ④沸騰してきたら、砂糖、醤油を加え、水分がなくなるまで弱火で煮詰める
- ※お弁当のおかずにもお箸の練習にも最適です♪

### 新米で おやつ

## かぼちゃチーズおにぎり

材料:ミニおにぎり10個分

白米	150g(1合)	プロセスチーズ	18g
昆布	1.5g	大葉	3g(3枚)
カボチャ	120g(1/16個強)	塩	少々
油	適量		



### 作り方

- ①白米を洗い、昆布を入れ、炊飯器で炊く
  - ②カボチャは種をとって、5mm幅の角切りにし、フライパンに多めの油をしき、火が通るまで揚げる
  - ③大きなボウルに①のご飯を入れ、②のカボチャと5mm幅の角切りにしたチーズ、みじん切りにした大葉を入れておにぎりにしたら、塩をかけてできあがり
- ※塩の代わりにだしで割ったしょうゆをかけても美味しいです！  
※新米を味わうには塩おむすびが一番ですが、たまにはこんなかわりおにぎりもいいですね！

