

きゅうしよく だより

2021年
10月号

暑さもやわらぎ、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。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、
秋は楽しめることがたくさんあります！
全身でお子さまと一緒に秋を感じてみてください。



おいしい“お米”を食べよう！

5月に田植えをした「米」が、いよいよ収穫の時期となりました。

私たちの食卓には一年で一番美味しい新米が登場します！米は、炭水化物、たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維などさまざまな栄養素を含んでいます。収穫されたばかりの新米はとても新鮮なので、つや、風味、粘り、香りが最高の状態です。みずみずしい新米を上手に炊いて、美味しく食べましょう！

新米は地域や品種によっても異なりますが、8月～10月頃に出回ります。
日の当たらない涼しい場所に保管しましょう。



美味しいご飯の炊き方

①すすぐ

米を入れたボウルに水を注いで
かき混ぜ、すぐに水を捨てる。
(2～3回繰り返す)

※米の表面についている、ヌカやゴミ、
ホコリをとるために行います。米がヌカのおいも
吸収してしまうので、できるだけ早く水を流しましょう！



②研ぐ

水を切ったら、米の中に
手を入れて、シャカシャカと
音を立てながらかき混ぜる。

※精米技術の進歩により、力を入れて米を研ぐ必要はありません。
米が割れたり、亀裂が入らないように、やさしく行いましょう。



③浸水

一旦ザルで水をきり、炊飯器に米をセットして、
釜の規定分量を示すラインの下まで
冷水を加え、30分ほど浸ける。



④炊く



⑤ほぐす

ご飯が炊き上がったら素早く、ざっくりと
ご飯を切るように全体を軽く混ぜ、ほぐす。

※水分を飛ばすことで、ご飯が水分を再吸収して、
ベタベタするのを防ぎます。



⑥盛り付け

しゃもじの半分～1/3程度ご飯を取り、
2～3回に分けて、
空気を含むようにふんわりと盛り付ける。



キッズチャレンジ クイズ

ハロウィンでつかわれるやさいはどれでしょう？



ハロウィンでつかわれるやさいは、かぼちゃ、かぶ、トマトです。かぼちゃは、かぼちゃの煮つけ、かぶは、かぶの煮つけ、トマトは、トマトの煮つけです。

きせつの食べ物探偵団♪ 「かぼちゃ」

選び方

へた
枯れて乾き
まわりがくぼんでいる

皮
種がしっかりとつまっている
果肉の色が鮮やか



断面
表面がゴツゴツしていてかたい
ずっしり重たい

栄養価

カロテン (目や皮膚の健康を保つ)

豆知識

かぼちゃは緑黄色野菜です。かぼちゃの皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれています。よく洗って、皮ごと調理するのがおすすめです!



きせつの
食べ物で
料理

かぼちゃときのこの カップグラタン

カボチャおばけの顔はお子様と一緒に作ってみてください。

作り方はこちらから



材料: 2人分

カボチャ	130g (1/12 個)	シメジ	50g (1/2 パック)
バター	5g	エリンギ	60g (1/2 パック)
牛乳	10g	マイタケ	35g (1/3 パック強)
塩	少々	コンソメ	3g (小さじ 1)
胡椒	少々	胡椒	少々
オリーブオイル	適量	薄力粉	13.5g (大さじ 1・1/2)
ニンニク	1g	牛乳	80g

材料 A

新米で料理

海苔じゃこおにぎり

お子様と一緒に好きな形に握ってみましょう!



材料: ミニおにぎり10個分

シラス	50g
ゴマ油	10g (小さじ 2・1/2)
醤油	18g (大さじ 1)
砂糖	9g (大さじ 1)
青海苔	1.5g (大さじ 1/2)
ご飯	360g

作り方はこちらから



外遊びにはメリットがいっぱい!

外で思いっきり体を使って遊ぶことで、子どもの心と体の健全な発育が促されるといわれています。お休みの日には公園へ行くなど、親子で外遊びを楽しみましょう。

- ①暑い日や寒い日など、外の環境に適應できる丈夫な体になる
- ②日光を浴びることで、骨が強くなる
- ③体のリズムが整い、免疫力が高まる
- ④広い空間で遊ぶことで、物の位置や方向、間隔などを捉える「空間認知力」が高まる

