

食育 だより 10月号

今月のテーマ:「 秋の味覚を楽しもう! 」

10月が旬の食材って
本当にたくさんあるよ♪
秋の味覚って
とっても美味しそう♪



どうして食欲の秋っていうの? *

- ① 秋になると様々な食物が実りを迎える収穫の時期の為、旬のものを食べたくくなりますよね!
- ② 夏バテした身体の体調を整えるために、自然と食欲が増す「食欲旺盛」な季節です。
- ③ 動物は本能的に冬を越えるための準備として、身体に多くの栄養を取り込もうとする性質があります。気温が低下すると体温保持のために熱をつくろうとし、基礎代謝が上がるため多くのエネルギーを消費し、身体はより多くのエネルギーを補おうとします。つまり、気温が下がることは食欲がわきやすくなるということに繋がっていますね!

さつまいもおはぎ 4人分

米	80g
もち米	80g
水	160g
さつまいも	60g
きな粉	20g
砂糖	20g
塩	少々

《作り方》

- ① 米ともち米は同量の水に2時間くらい浸漬させておきます。
- ② さつまいもは皮をむいてサイコロ切りにし、一緒に炊飯します
- ③ おはぎの形に握ります。
- ④ きな粉・砂糖・塩を合わせ、まぶして出来上がりです。

(1人分 203kcal)

子どもと一緒に丸めても
楽しいね!

