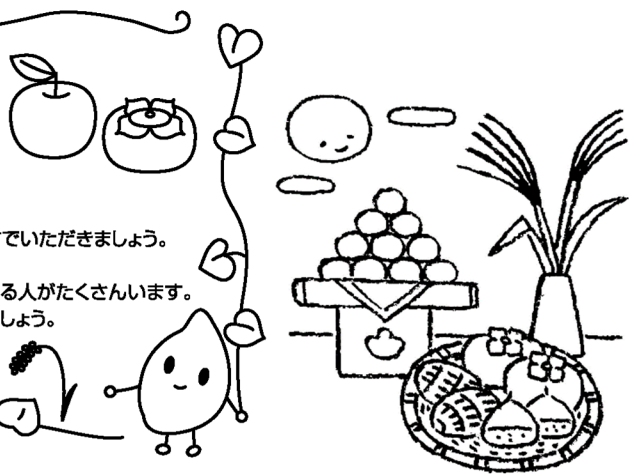


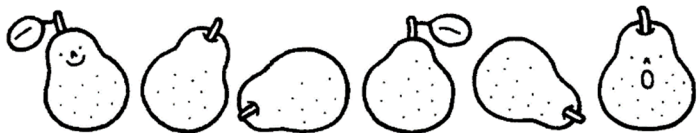
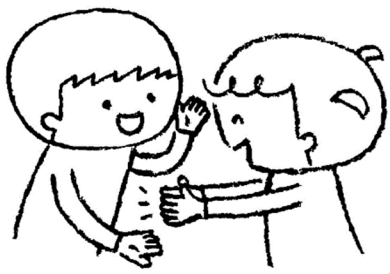
10 October

- 2日/豆腐の日
「10と2」のごろ合わせから。
- 4日/イワシの日
栄養満点のイワシ。いろんな食べ方でいただきます。
- 16日/世界食糧デー
世界には、食べ物がなくて困っている人がたくさんいます。食糧不足について、一度考えてみましょう。



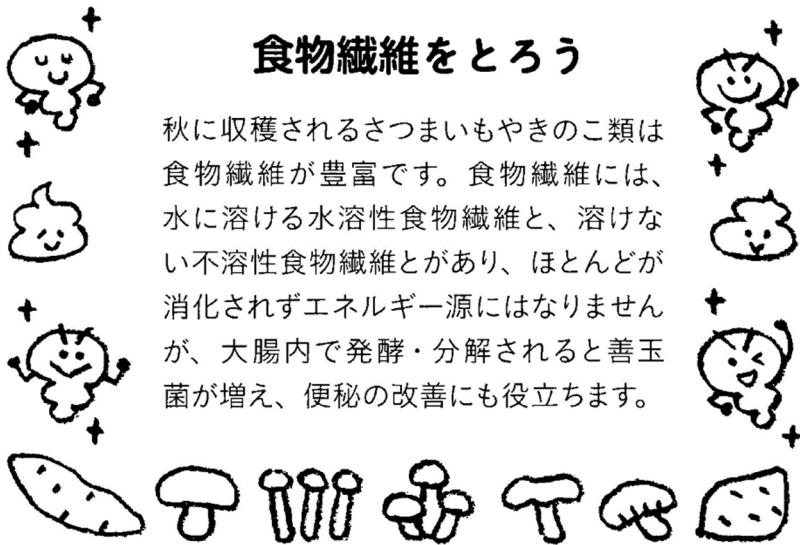
十五夜にもちつきの手遊びを

10月1日は十五夜です。子どもたちとお団子を作るのもいいですが、わらべ歌で手遊びを楽しんでみてはいかがでしょう？「十五夜さんのもちつき」はおもちをつく人が一定のリズムで手拍子を打ち、その合間に手を差し入れるという遊びです。手を叩く音やリズムが楽しめます。



食物繊維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。

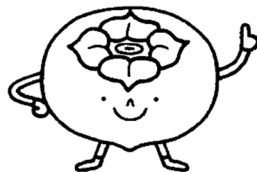


食育クイズ

Q お米を精米したときに出るのは、次のうちどれ？

- ①もみ殻 ②米ぬか ③米粉

A 正解は②。玄米を削ったときに発生するのが米ぬかで、漬けもののぬか床や野菜のアク抜きなど調理に用いられるほか、飼料やきのこの栽培などにも使われています。



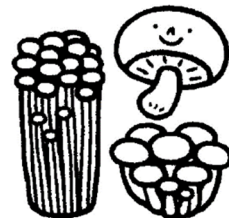
おにぎりを作ってみよう

新米がおいしい季節です。お米を食べる喜びを味わうために、おにぎり作りにチャレンジしてみましょう。ごはんの温かさや握る感触、のりの香りなど、五感がはぐくまれ、自分でできたという自信にもつながります。休日のお昼ごはんなどに、ご家庭でもぜひやってみてください。



今日は何の日？

10月15日はきのこの日

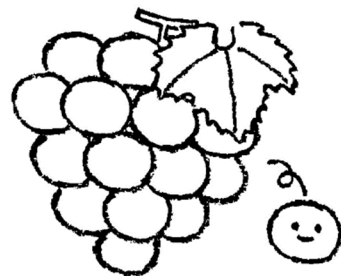


10月はきのこが旬で需要が高まる時期であることから、1995年に日本特用林産振興会がこの月の中日を「きのこの日」に制定しました。きのこに関する知識や調理法などが、この時期にPRされています。旬のきのこ料理をたくさんいただきます。

旬の食材

ぶどう

様々な品種がありますが、大粒の巨峰やピオーネの露地物は9月頃旬を迎えます。傷みやすくつぶれやすいので、購入するときは粒の色が濃く、表面に張りがある新鮮なものを選び、持ち運びにも注意しましょう。実を房から切り離し、冷凍保存することもできます。



旬の食材

なし

一般になしと呼ばれるのは和なしで、9月からは豊水、二十世紀、新高などの種類が最盛期を迎えます。シャキシャキとした食感と果汁の多さが特徴ですが、皮の近くと下のほうの糖度が高く、種の近くは硬くて酸味があります。皮を薄くむき、芯をしっかりとるといいでしょう。

