

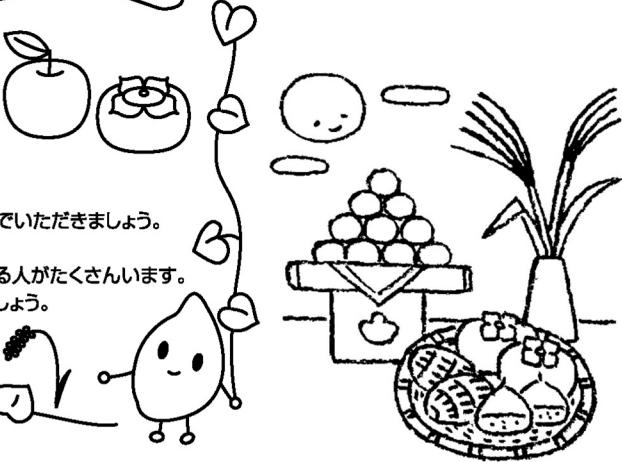
10 October

●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しょう。

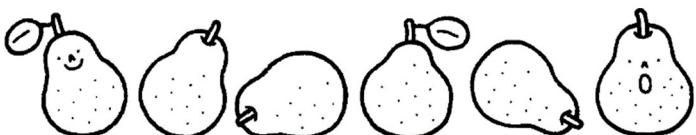
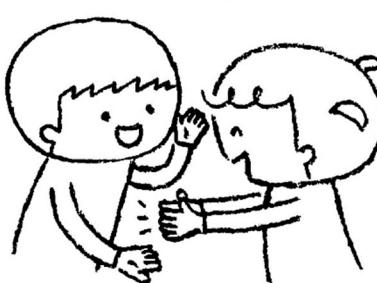
●16日／世界食糧デー
世界には、食べ物がなくて困っている人がたくさんいます。

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。



食物纖維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのこ類は食物纖維が豊富です。食物纖維には、水に溶ける水溶性食物纖維と、溶けない不溶性食物纖維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりませんが、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

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。



季節の離乳食レシピ（後期）

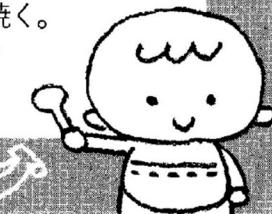
れんこんもち

★材料（1人分）

れんこん 40 g 片栗粉 小さじ1
しょう油、油 少々

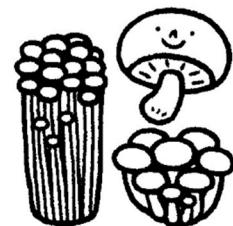
★作り方

- ①れんこんをすりおろし、片栗粉を入れて混ぜる。
- ②油をひいたフライパンで両面焼く。
- ③仕上げにしょう油を薄く塗って完成。



今日は何の日？

10月15日は
きのこの日

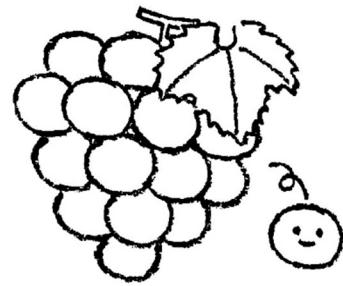


10月はきのこが旬で需要が高まる時期であることから、1995年に日本特用林産振興会がこの月の中日を「きのこの日」に制定しました。きのこに関する知識や調理法などが、この時期にPRされています。旬のきのこ料理をたくさんいただきましょう。



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。



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、芯をしっかりとといいでしょう。

