



肌寒い日が続き、キンモクセイの香りや紅葉の色づきで秋の訪れを感じます。この時期は「実りの秋」ともいわれ、美味しい食材がたくさん出回ります。朝晩と肌寒い季節なので体調を崩しやすい時期ですが、旬の美味しいものを食べ、十分な睡眠をとり、元気よく過ごせるよう生活習慣を見直してみましょう。



美味しい食材の収穫時期です！！

こめ（米）

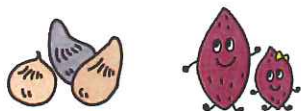
私たちの主食であり、生きるためのエネルギー源となります。タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富で、便秘にも良いといわれています。よく噛んで食べることで唾液が分泌され、脳の活性化につながり、子どもの五感を育てます。

きのこ

秋の味覚といえば「しいたけ」「えのき」「しめじ」などのきのこですね！食物繊維やうまみ成分が豊富で、便秘解消や味覚の形成に良いといわれています。園では「きのこが嫌い！」な子どもいるので、小さく刻んで調理しています。「干しいたけ」は栄養価も高く、お出汁として使用するのも良いですね。

さといも（里芋）

ぬめりがあることが特徴で、脳を活性化する働きがあります。食物繊維も豊富で、便を柔らかくし、お腹の調子を整えてくれます。また、塩分の多い食事をしている人にもオススメの食材です。



かき（柿）

ビタミン A・ビタミン C が豊富で、疲労回復や風邪の予防に良いといわれています。カリウムも豊富なので、塩分の多い食事をしている人にもオススメです。

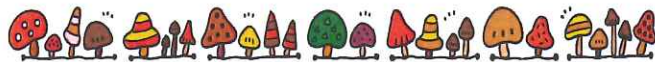
さつまいも

食物繊維・ビタミン・カルシウムを含み、免疫力を高める働きがあります。いも類に含まれるビタミン C は熱に強いので、加熱しても減りにくいことが特徴です。

なし（梨）

水分が多く含まれ、咳や熱をやわらげる働きがあります。また、タンパク質を分解する働きがあるので、食後のデザートに食べることで消化を助けます。

～秋の味覚～きのこスパゲティー



<材料> (約4人分)

しめじ…24g	えのき…24g
人 参…40g	玉ねぎ…40g
ベーコン…20g	炒め油…適量
スパゲティー…適量	青のり…適量

<調味料>
薄口しょうゆ…小さじ2
料理酒…小さじ2 砂糖…小さじ1/2

<作り方>

- ① しめじ・えのき・人参・玉ねぎ・ベーコンをみじん切りにする。
- ② スパゲティーを茹で始める。
(湯の中にオリーブ油を一回し入れて茹でる)
- ③ ①を炒め、調味料で味付けする。
- ④ スパゲティーが茹であがったら、③と混ぜ合わせ、青のりをまぶす。