



10月に入り、朝夕めっきり涼しくなり、日中の風が秋の深まりを感じるようになりました。

昼と夜の気温の差が美味しい食べ物を作り出します。また、気温が下がると、寒い冬に備えて体に栄養を蓄えようと食欲が増します。美味しい秋の食べ物を沢山食べて元気に過ごしましょう！



困ったときの乾物さん！

乾物は日本の伝統的な食材の一つです。旬の食材を長期保存する為に作られた物です。

子供達は苦手なイメージですが、調理の工夫で子供達もニッコリ😊な食事に変身です。

ひじき・切り干し大根・大豆・わかめ・高野豆腐・春雨・麩・かつお節・青のり



干すことで栄養価も驚くほど高くなります。切り干し大根は普通の大根と比較すると

カルシウム **4倍**、鉄 **4倍**、食物繊維 **3倍**になります。

混ぜご飯にする ひじきや切り干し大根の煮物は多めに作って炊き立てのご飯に混ぜてみて

乾燥わかめも少し碎いて熱々ごはんには混ぜればわかめごはんの完成🍚

サラダにする ひじきや切り干し大根、茹で大豆は、ドレッシングやマヨネーズで味付けすると

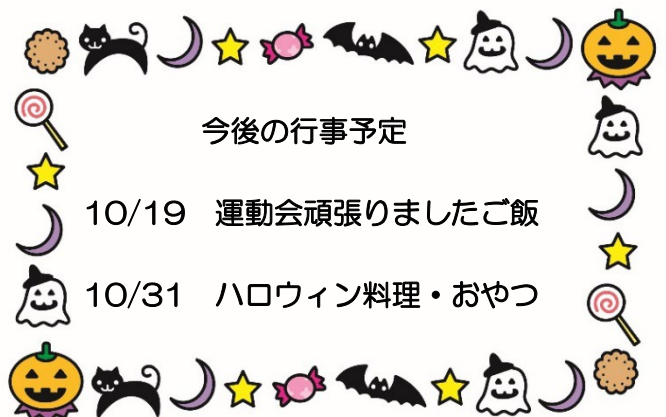
食べやすく子供もおいしく食べれます。

おやつにする お麩は、ラスクにすることで、さくさくの甘いおやつに大変身。

つなぎにする 高野豆腐やお麩等は、粉にしてハンバーグやつくね等のつなぎにすれば栄養もUP

ふりかけにする かつおぶし、ゴマ、青のりを混ぜるだけ。

9月から11月が旬のさつまいも。離乳食から安心して使える食材です。さつまいもご飯、サラダ、きんぴら、大学芋、さつまいも汁、シチューにふかし芋、スイートポテト、お芋のあんこ等、様々な料理やおやつに使用していきます。さつまいもは食物繊維が豊富でビタミンCを多く含んでいます。レンジでチンでなく、低温でじっくり加熱することで甘味がより増します😊



今後の行事予定

10/19 運動会頑張りましたご飯

10/31 ハロウィン料理・おやつ