



# 食育だより 10月号

令和6年9月30日  
社会福祉法人国立保育会  
上井草保育園

秋に収穫される新鮮な食材には、自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおいしく食べられるこの時期に、いろいろな食材に触れ美味しく楽しい食事の機会を増やしましょう。

## きのこをたべよう！



今が旬のキノコには、栄養もおいしさもたっぷり含まれています。腸内環境を整える食物繊維、丈夫で元気な体を作るために必要なビタミンDやミネラルなどの栄養素がたくさん含まれています。

- えのき茸…糖質・脂質・たんぱく質などの消化吸収を助けるビタミンBの一種、ナイアシンやリラックス効果があるとされるギャバが含まれています。
- しめじ…食物繊維やカリウム、ビタミンDなどが含まれています。また、うまみの成分のグルタミン酸が含まれているので、汁ものや煮物などに使うと美味しいだしもとれます。
- しいたけ…食物繊維、カリウム、ビタミンD、うまみ成分のグアニル酸も含まれています。生しいたけはソテーや炒め物にして食感を楽しむのがおすすめです。干しいたけは生のしいたけよりも旨味や栄養が数倍高く戻し汁は旨味たっぷりのだし汁になります。

## 10月のメニューより

### ふきよせごはん



☆材料（大人2人、子ども2人分）

- ・米 1合
- ・水 420ml
- ・もち米 1.5合
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・昆布 5g または顆粒だし 小さじ2
- ・里芋（いちょう切り）2個
- ・人参（いちょう切り）1/4本
- ・しめじ（石づきをとる）1/3パック
- ・油揚げ（1cm幅細切り）1枚

☆作り方

- ①米ともち米を研ぎ、分量の水と昆布を加え、浸水しておく。
- ②里芋に塩をふってもみ、ぬめりをとる。
- ③炊く直前に調味料を加えて混ぜ、米を平らにならし、具を上のにのせて炊く。

★ふきよせごはんとは、秋の味覚を使った彩の良い炊き込みごはんのことをいいます。

## Happy Halloween

ハロウィンはもともと海外では、大きなオレンジ色のかぼちゃを怖い顔や滑稽な顔にくり抜いたジャック・オ・ランタンを作り、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでした。今では日本でも楽しいイベントのひとつとなっています。園では、10月31日に昼食でハロウィンカレー、おやつでハロウィンクッキーを提供します。お楽しみに！

