

秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時季です。温かくバランスの良い食事をとって病気に負けない身体を作りましょう

おすすめメニュー

<かれいのきのみそ焼き>

<材料>

子ども1人分 (対象年齢1歳以上)

かれい	40.0g
米粉	1.2g
えのきだけ	8.0g
はくさい	8.0g
砂糖	1.0g
食塩	0.1g
米みそ	1.6g
米粉	0.3g



<作り方>

1. かれいは、米粉をまぶす。
2. えのきだけ、はくさいはみじん切りにする。
3. 2、砂糖、塩、みそ、米粉を合わせよく混ぜる。
4. 1に3をのせオーブンで焼く。

【参考：180～190℃で12～15分程度】

旬の食材



はくさい

はくさいは約95%が水分でできています。そのため低カロリーですが、ビタミンやミネラル（鉄・マグネシウム・カリウム等）などさまざまな栄養素を含んでいます。



じゃがいも

産地や貯蔵により年中流通していますが、実は旬は10～11月です。ビタミンCやカリウムが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られており、熱に強いのが特徴です。



りんご

腸内環境を整える食物繊維や、コラーゲンの生成を促すビタミンC、体内の塩分を排出してくれるカリウムなどが豊富に含まれています。全体的に赤く、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

10月の食育活動

ハロウィンの日のおやつは、かぼちゃパフェです！かぼちゃや小豆あん、ビスケット、豆乳クリーム、コーンフレークが入っています。2歳児さんには、パフェの飾り付けをしてもらいました。おいしそうに自分だけの素敵なパフェができたね！とってもおいしそうに食べてくれました！

