

# 10月 あきの たべもの

## ☆しょくよくのあき

あきは、おいしいたべものがいっぱい！やさい、くだもの、さかななどのたべものには、いちばんよくとれて、おいしくて、えいようたっぴりのじきがあるよ。このじきをたべものの「しゅん」というんだ。おいしいきせつをして、たべものをもっとすきになろう♪  
どんなたべものがあきにおいしいか知っているかな？

## ☆うんどうのあき

すずしくなってきたから、そとでげんきにあそぼう！

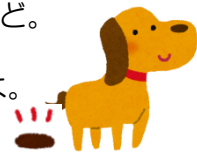
いっぱいあそんでおなかがいっぱいになったら、おいしいあきのたべものをたべよう！

## ☆あきがしゅんのたべもの

きのこ…



しいたけ、まつたけ、しめじ、えりんぎなど。「しょくもつせんい」がたっぴりで、おなかのちょうしをととのえてくれるよ。



うんちもせんい！

さつまいも…



「でんぷん」がおおくて、あたためるとあまくなるよ。あきのおやつにおすすめです！

さんま…

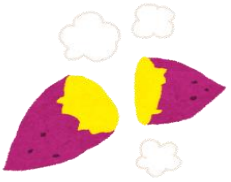


あきにとれるさんまは、あぶらがのっていておいしいよ♪このあぶらは、ちをさらさらにするはたらきがあるよ。えいようもたっぴりだからたべてみてね！



あきにおいしいたべものはどれ？

まるをつけよう！



あきにおいしいたべものはどれ？ ～こたえ～



### 保護者の方へ

いかがお過ごしでしょうか。秋は、「食欲の秋」といわれるほど美味しい食べ物がたくさんありますね。  
日本は春・夏・秋・冬という四季に恵まれ、旬の味が大切にされてきました。旬の食材は味も香りもよく、栄養価が高いことがわかっています。四季折々の旬の食材を料理に使ったり、味わったりしてみると良いですね。また、地域の気候・風土が育んだ自然の恵みを意識して味わってみましょう。  
食生活指針に、「食文化や地域の産物をいかし、ときには新しい料理も」という項目があります。（食生活指針は、私たちの食生活を、楽しく豊かにするために作られた目標のことです。）  
季節を感じながら、地域の自然のめぐみをいただきたいですね。

## さつまいもとかぼちゃのようかん

手作りおやつ♪

**材料**

- さつまいも 200g
- かぼちゃ 100g
- 粉寒天 4g
- 牛乳 220ml
- 砂糖 20g
- 黒ゴマ 適量

**作り方**

- ①さつまいも→皮をむき、レンジで軟らかくなるまで加熱
- ②かぼちゃ→レンジで軟らかくなるまで加熱し、皮を除く
- ③熱いうちに、①②をつぶす（裏ごしする）
- ④鍋に牛乳を入れて火にかけ、粉寒天を加えて溶かす
- ⑤つぶしたさつまいもと かぼちゃを 入れて混ぜる
- ⑥型に入れ、冷蔵庫で冷やす
- ⑦食べやすい大きさに切る
- ⑧お好みで、黒ゴマをかけて完成！

※牛乳→アレルギーの場合は水でもOK！

できたかな？ こたえは、みぎにあるよ！