

10月 しょくよくのあき



すこしずつしくなってきたけれど、みんなげんきにすごしているかな？
あきは1ねんのなかでもたくさんのたべものができるきせつだよ。もりもりたべてそとでいっぱいあそんで、なつにあつさでよわったからだをげんきにしよう！

どうして「しょくよくのあき」っていうの？

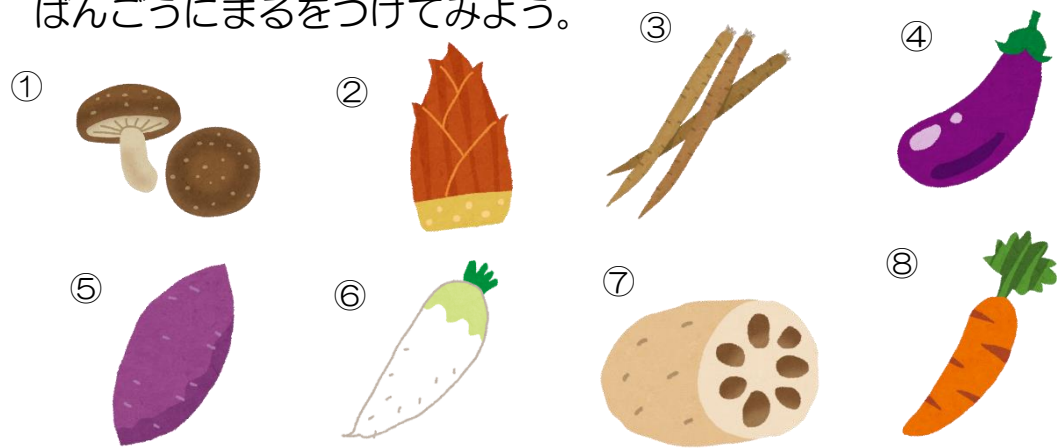


- あきは「しゅん」のたべものがたくさんあるよ。
- すずしくなってしょくよくかいふく！
- さむいふゆをこえるために、しぜんとからだにえいようをためるようになるよ。



クイズ！なかまはずれをさがせ！

あきのやさしいじゃないものが3つあるよ。どれだろう？
ばんごうにまるをつけてみよう。



イモ類は消化がよく、ビタミンCや食物繊維が多いため体をキレイにしてくれます。さつまいもをかぼちゃに変更しても美味しいですよ！

～保護者の方へ～

◎「秋バテ」

夏の暑さが和らいで、ずいぶん秋らしい気候になってきました。しかし、晩夏から秋にかけて季節の変わり目は、天候や気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。夏の疲れと気候の変化によって体調が優れず、頭痛やめまい、食欲不振などの症状が現れるようであれば、「秋バテ」かもしれません。ご家庭でもお子様の様子をしっかりと観察してあげてくださいね。

◎旬の食材を取り入れた食事でお子様の体調管理を！

「秋バテ」を改善するには、食事により栄養補給をすることが重要です。この時期には葉菜や根菜、いも、きのこ、りんごやかきなど多種の野菜や果物が出回ります。色や食感を楽しみながら、ビタミンやミネラルを補いましょう。

中でも積極的に摂りたいのが**ビタミンB群**（ B_1 B_2 B_6 B_{12} ）です。豚肉や大豆製品（豆乳、納豆など）などに多く含まれているビタミン B_1 は「元気のビタミン」と言われています。ビタミン B_1 は自律神経を整える作用もありますので特に摂りたいビタミンです。夏にはうっかり暴飲暴食気味になっている場合が多く、胃腸が弱っているかもしれません。麺類や卵、りんごなどの消化のよいものを摂るようにするのが効果的です。



親子でできる！くるくるスイートポテト

材料 (15個分)

- さつまいも 1本
- 砂糖 適量
- バター（マーガリン） 20g
- はちみつ 大1
- 生クリーム 約20cc
- バニラエッセンス
- 黒ゴマ 適量

作り方

- さつまいもは皮をむいて水にさらし、柔らかくなるまで茹でる。水を切り、マッシャーでよくつぶす。
- いもが温かいうちに砂糖、バター、はちみつ、生クリームを入れて滑らかになるまで混ぜる。バニラエッセンスを入れる。生地の固さは生クリームで調節する。裏ごしはお好みで。
- 2を絞り袋に入れ、アルミカップ等に絞り出す。黒ゴマをのせる。
- 200～210℃で約20分焼く。出来上がり。

