

『天高く馬肥ゆる秋』『実りの秋』運動会やいもほり遠足、焼きいもパーティーなど楽しい行事が盛りだくさんの秋です。身体をいっぱい動かしている子どもたちは、運動会を前にいっそう活発になっています。秋の味覚を楽しみましょう。

## 『秋の味覚』と『バランスのよい食事』



### 秋の味覚 <果物>



果物は手軽に食べることができ、ブドウ糖や果糖等の糖質が多いため脳や身体のエネルギー補給に効果的な食物です。朝起きてからの糖質補給は、脳を活発に働かせる役目があるため、朝食時に果物を摂ると良いでしょう。また、旬のものは価格が安い上に、栄養満点なので、秋の果物のりんごやぶどう、柿等を意識的に食べてみましょう。

### 秋の食材を使った「バランスのよい食事」

調理する際に3つのバランスを意識してみましょう。

#### あか 身体をつくる食材 (蛋白質)

肉・魚・大豆・大豆製品・卵・乳製品 等



秋が旬の、秋刀魚(さんま)です。骨と身を上手にとって食べてみましょう。

#### き：熱やエネルギーとなる食材 (炭水化物・脂質)

ごはん・パン・うどん・芋・油脂 等

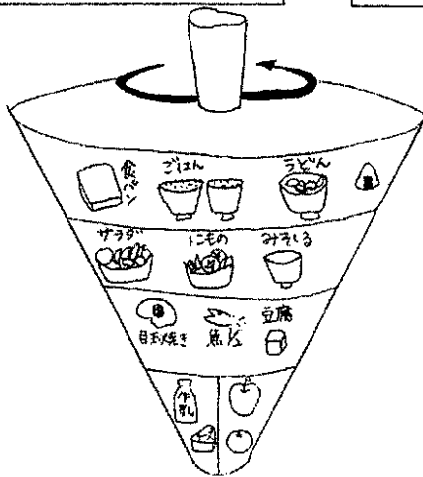


美味しい果物たくさん!!

新米の時期です!!ご飯がより美味しいので、いつも以上によく噛んで味わってみてください。

#### みどり：身体の調子をととのえる食材 (ビタミン・食物繊維)

野菜・果物・きのこ・海草 等



### 食事バランスガイド

最近よく目にする「食事バランスガイド」です。

厚生労働省と農林水産省が次のような特徴を、コマに見立てて共同で作成したものです。

- ・食事は食品単品ではなく、料理の組み合わせが大切である。
- ・運動(回転)することにより、初めてバランスが確保される。

このように食事は、食品分類が偏っていても、調理法が偏っていても、主菜だけだったり、副菜だけであったりしてもバランスはとれないということです。バランスのよい食事をとり、運動することで健康は保たれるのです。



#### ★秋の味覚レシピ★

#### きのこごはん(子ども2人・大人2人分)

##### <材料>

・米 2合 ・醤油(ごはん用) 大さじ1/2 ・塩(ごはん用) 小さじ1/3 ・酒(ごはん用) 大さじ1強  
 ・しめじ 30g ・えのきたけ 30g ・椎茸 30g ・鶏挽肉 30g ・砂糖 小さじ1 ・醤油 小さじ1 ・酒 小さじ1  
 ・みりん 小さじ1/2 ・ゴマ油 少々

1. といだ米に醤油・塩で味付けをし、酒を入れて炊きます。
2. 少量のゴマ油で鶏挽肉炒め、食べやすい大きさに切ったしめじ、えのきたけ、椎茸を順々に入れて、火を通します。
3. 火が通ったところで、砂糖・醤油・酒・みりんで味を調べて混ぜる具は出来上がり。
4. 炊き上がったごはん、具を混ぜたら完成です!!

保育園でも10月の旬の献立として給食に出ます。たんぱく源、ビタミン、炭水化物という3色がそろってバランスもよいので、ご家庭でも好みのきのこを選んで是非作ってみてください。