

いただきます ごちそうさま



秋の空気感が増えてきて、温かいご飯が恋しい季節となりました。

皆さんは風邪をひいていませんか？ハロウィンのかぼちゃは、見た目もかわいいですが、カロテンやビタミンなどの栄養が豊富で、風邪の予防にも効果的です。かぼちゃを選ぶときは、表面にツヤがあり、ずっしりと重いものが良いそうです。本日のクッキングでもかぼちゃを使ったお菓子を作ります。栄養満点で自然の甘味の優しいおやつになりますよ。



今月の食育情報

食育ワンポイント

旬の食材を食べよう

野菜や果物をはじめとした様々な食材は、収穫できる時期やもっともおいしく食べられる時期が限られています。その季節ごとの味を楽しみましょう。

子どもと一緒に食べものクイズ

Q このこの栄養が増す方法は？

①洗う ②干す ③ゆでる

A 正解は②。例えばしいたけ 100g あたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で 0.4μg だったのが干すと 12.7μg になり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。

本日のレシピ紹介

牛乳・卵をつかわない♪ ☆ハロウィンミニどら焼き

★かぼちゃあん入りミニどら焼き★

■材料（8個分）■

①ホットケーキミックス（200g分）市販品でもOK

- 手作り分量
- 薄力粉（小麦粉）…160g
 - ☆砂糖 …20g
 - ☆粉ミルクかスキムミルク 10g（本日は豆乳）
 - ベーキングパウダー …10g（大さじ1）

②豆腐：木綿・絹どちらでも可…150g

③かぼちゃあん …100g

④水 …150cc

⑤油 …適量

●かぼちゃあん

- かぼちゃ…200g
- 砂糖 …20g（大さじ2強）

●あんこ…好みの量

※本日、ホットケーキミックスとかぼちゃあんは手作りです。



■作り方■

★手作りホットケーキミックス★

[1]すべての材料を袋に入れ、シャカシャカとふりよく混ぜる。作り置きもできるので便利。

※砂糖とスキムミルクの割合をお好みで調整できます（砂糖・スキムミルクを計 30gに作る）。

★かぼちゃあん★

[1]かぼちゃの皮をむき 1cm幅に切る。

[2]電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。

[3]かぼちゃが熱いうちにつぶして砂糖を加える。

ペースト状にして、生地 100gとあん 200gに分ける。

★かぼちゃ入りミニどら焼き★

[1]かぼちゃあんと豆腐をボウルに入れ泡立て器でぐちゃぐちゃと混ぜる。

[2]ホットケーキミックスを入れて混ぜる。

[3]お水を少しずつ入れさらに混ぜる。

なめらかになったら生地の完成。

[4]テフロン加工が油ならしたフライパンに生地を大さじ1流し焼く。

表面にぽつぽつと穴が開いてきたら裏面に返す。こがさないように注意。

[5]あら熱がとれたら間にかぼちゃあん・あんこを挟む。



本日の「まごわやさしい」…ま「(まめ)」→豆腐、や「(野菜)」→かぼちゃ

バランスのよい食事を

毎日を元気に過ごすための柱となるのが、活動の源となる食事です。どのような食事をするかによって栄養価も違いますので、**主食、副菜、主菜、汁物の4つのおさ**らを並べることが心掛け、ごはんやパンの炭水化物、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。

副菜↓

↓主菜



↑主食

↑汁

今月の4つのおさらか献立例

みどりの
のおさらか

副菜

れんこんの甘辛炒め

材料(子ども1人分)

れんこん 20g
にんじん 10g (1/10本)
さやいんげん 8g (1本)
ごま油 1g (小さじ1/4)
A 醤油 2g (小さじ2/5)
砂糖 1g (小さじ1/3)
しょう油 3g (小さじ1/2)
みりん 2g (小さじ1/3)
白ごま 1g (小さじ1/3)



作り方

- れんこんは皮をむき、厚さ3mmのいちよう切りして水にさらす。
- にんじんは、長さ1.5cmのせん切りにする。
- さやいんげんは、ゆでて長さ1.5cmに切る。
- 鍋にごま油を熱し、①②を炒める。
- Aで味つけをする。
- ③を皿に盛り、④を加えてごまをふる。

エネルギー (子ども1人分)	47 kcal	
たんぱく質	6.9g	鉄 0.3mg
脂質	1.6g	食物繊維 1.0g
カルシウム	24mg	塩分相当量 0.5g

あかの
のおさらか

主菜

サバのみそ焼き

材料(子ども1人分)

粟ねぎ 3g
A 砂糖 3g (小さじ1)
みそ 3g (小さじ1/2)
酒 1.8g (小さじ2/5弱)
白ごま 0.1g
サバ 40g



作り方

- 粟ねぎは1mmの小口切りにする。
- Aを鍋に入れて混ぜ、火にかけて少し煮詰めたら①とごまを加える。
- サバは、200℃のオーブンで10～12分ほど焼く。
- ③を一度取り出して④をのせ、180℃のオーブンで再び2分ほど焼く。

エネルギー (子ども1人分)	119 kcal	
たんぱく質	8.7g	鉄 0.6mg
脂質	6.9g	食物繊維 0.2g
カルシウム	10mg	塩分相当量 0.5g

まいる
のおさらか

主食

さつまいもと かぼちゃのごはん

材料(子ども1人分)

米 50g (1/3合)
かぼちゃ 10g
さつまいも 10g
塩 0.2g
酒 1g (小さじ1/5)
焼きのり 0.1g



作り方

- 米は炊く30分前に研ぎ、ザルにあげる。
- かぼちゃは種とわたをとり、皮はむかずに1cmの角切りにする。
- さつまいもは皮はむかずに1cmの角切りにして水にさらし、水気をきる。
- ①に塩と酒を加えて通常の水加減にし、②③を入れて炊く。
- 炊けたらさっくり混ぜて、細かく切った焼きのりをのせる。

エネルギー (子ども1人分)	203 kcal	
たんぱく質	3.5g	鉄 0.8mg
脂質	0.8g	食物繊維 1.1g
カルシウム	8mg	塩分相当量 0.2g

しろ
のおさらか

汁

きのこのみそ汁

材料(子ども1人分)

しめじ 10g
じゃがいも 15g (約1/6個)
ほうれんそう 10g
だし汁(かつお節・昆布)
..... 130g (約2/3カップ)
みそ 6g (小さじ1)



作り方

- しめじは小房に分ける。大きいものは粗みじん切りにする。
- じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- ほうれんそうは下ゆでし、水気をきって長さ3cmに切る。
- 鍋にだし汁と①②を入れて煮る。
- ③に火が通ったらみそを溶き、④を入れて火を止める。

エネルギー (子ども1人分)	27 kcal	
たんぱく質	1.7g	鉄 0.5mg
脂質	0.4g	食物繊維 1.1g
カルシウム	14mg	塩分相当量 0.8g