



令和7年 10月

もろかわ認定こども園

暑さも和らぎ、すっかり秋らしく過ごしやすい季節になりました。秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などいろいろな楽しみがあります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、たくさん身体を動かしましょう。



〈旬について〉

大地の栄養を1番多くもらい受けたもの、一番栄養がある時が「旬」です。旬の食材には不思議とその時期に必要な栄養素を含んでいます。

秋の旬の目的は大きく分けて夏の疲労回復、冬への備えの2つです。

夏の疲れた肌や、弱った胃の消化を助けてケアしてくれるビタミンを豊富に含んだ野菜、果物、芋類。そして、冬に向けての栄養の働きを脂肪の多い木の実や魚がそれぞれ役割を受け持ち、担っています。



～血液をサラサラにする魚～

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。

さんまのタンパク質は消化されやすく、胃腸を温め疲労を取り除いたりする効果もあります。

塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

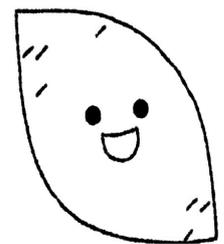


さつまいものチカラ

さつまいもは糖質や食物繊維が豊富で便秘予防に効果的！

また、本来は熱に弱いとされるビタミンCですが、さつまいもはでんぷんに包まれているので、加熱しても壊れにくく風邪予防にも効果的です。

ふかし芋、大学芋、天ぷら、スイートポテト、さつまいもごはんなど色々な料理で楽しみましょう♪



おやつレシピ☆スイートポテトのカップケーキ

材料〈約4人分〉

- ・さつまいも…60g
- ・バター…20g
- ・砂糖…20g
- ・牛乳…40g
- ・ホットケーキミックス（HM）…40g

作り方

- ①さつまいもをふかす。（鍋で茹でたり、レンジ加熱でも大丈夫です。）
- ②さつまいもをつぶし、牛乳と溶かしバターを加えて混ぜ、砂糖を入れて混ぜる。最後にHMを少しずつ加えて混ぜる。
- ③耐熱カップに入れて180度で15分程度焼く。

☆完成☆