

きゅうしよく 10月号

、だより、



空が澄みわたり、木々も色づいてきて、とても気持ちの良い季節になりました。ぜひ、お子さまと一緒に全身で秋を感じてみてください。

10月の季節の名前 「寒露」と「霜降」

寒露、霜降は、ともに「二十四節気」の一つです。二十四節気とは、1年間を24等分に分け季節を表した言葉で、代表的なものに立春や夏至、秋分や冬至などがあります。

◆寒露・・・2023年は10月8日

草木に冷たい露がつく季節という意味があります。本格的な秋の始まりを迎え、農家の収穫がひと段落する時期にあたります。

◆霜降・・・2023年は10月23日

朝晩の冷え込みが厳しくなり、日没の早まりも実感できる時期です。11月の立冬の1つ前の季節で、冬を迎える準備を始める地域が増えていきます。

もうすぐ寒い冬がやってきます。寒さに負けない、強い身体づくりをしましょう!

10月15日 世界手洗いの日

2008年にユニセフが提唱し、毎年10月15日が世界手洗いの日に制定されました。手洗いは、感染症を防ぐ方法の一つとして重要性が強調されています。

親子で一緒に、正しい手洗いを実践してみましょう!



YouTube



「モグちゃんとピカピカ手洗い」動画はこちら!

- 1 おみずこてぬらして びちゃびちゃ
- 2 せっけんをつけて あわあわ
- 3 てのひらに ぶんぶん くるくる
- 4 ゆびを ひとつずつ くりくり
- 5 てのてき あわけて ぱたぱた
- 6 てのてき かきぬて すりすり
- 7 てくびをつかんで くりくり
- 8 おみずこをながして あわあわさようなら!
- 9 きれいなタオルで ふっきふき

これで…ぴっかぴか!!

キッズチャレンジクイズ

10月31日に、顔のついたかぼちゃを飾る行事の名前はどれでしょう?

- ① ハロウィン
- ② クリスマス
- ③ バレンタインデー

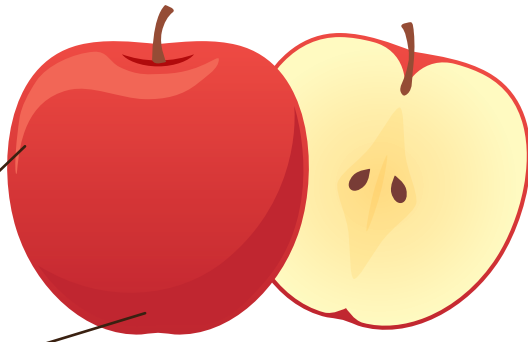
「ジャック・オー・ランタン」はかぼちゃの提灯が飾られます。①ハロウィン

きせつの食べ物探偵団♪「りんご」

選び方

全体的に赤く、
色つやが良い

「おしり」の部分が
深くぼんでいる



豆知識

りんごは暑さが苦手なため、涼しい場所以外では冷蔵庫の野菜室などで保管しましょう。冷蔵庫に入れる際は、ポリ袋などに入れてしっかりと口を閉じてください。

種類

日本では「ふじ」や「紅玉」など約2,000種類が栽培されています。



きせつの
食べ物で
かんたん
料理

すりおろしリンゴサラダ

材料:2人分

リンゴ	60g(1/4個)	マヨネーズ	16g(大さじ1・1/3)
タマネギ	40g(1/4個)	塩	少々
サツマイモ	100g(2/5本)	パセリ	お好みで



- 1 リンゴ（くし切り）は深めの耐熱皿に入れ、ひたひたの水を注ぎ、塩ふたつまみ（分量外）を入れて600Wのレンジで1分加熱し、冷ましてから擦りおろす
- 2 タマネギ（みじん切り）は水にさらして水を切り、600Wのレンジで1分加熱し常温で冷ます
- 3 サツマイモは皮を残すように縦しまに剥き、輪切りにし、水にくぐらせ灰汁を取り、鍋に湯を沸かし中火で10分程度、串が通るくらい煮る
- 4 お湯を切ってマッシャー等で潰し、1と2を入れよく混ぜ合わせ、マヨネーズと塩で味付けし、冷蔵庫で30分ほど冷やす。お好みでパセリを振ってできあがり

新米で
おやつ

かぼちゃチーズおにぎり

材料:ミニおにぎり10個分

白米	150g(1合)	プロセスチーズ	18g
昆布	1.5g	大葉	3g(3枚)
カボチャ	120g(1/16個強)	塩	少々
油	適量	海苔	お好みで



- 1 白米を洗い、昆布を入れ、炊飯器で炊く
- 2 カボチャは種をとって、5mm幅の角切りにし、フライパンに多めの油を引き、火が通るまで揚げる
- 3 大きなボウルに1のご飯を入れ、2のカボチャと5mm幅の角切りにしたチーズ、みじん切りにした大葉を入れておにぎりにしたら、塩をかけ、お好みで海苔をつけてできあがり

※塩の代わりにだしで割ったしょうゆをかけても美味しいです!

※新米を味わうには塩おにぎりが一番ですが、たまにはこんなかわりおにぎりもいいですね!

お子様に、好きな形に
にぎるお手伝いを
してもらいましょう!



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2023 シダックス栄養士会 NO.2310

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト