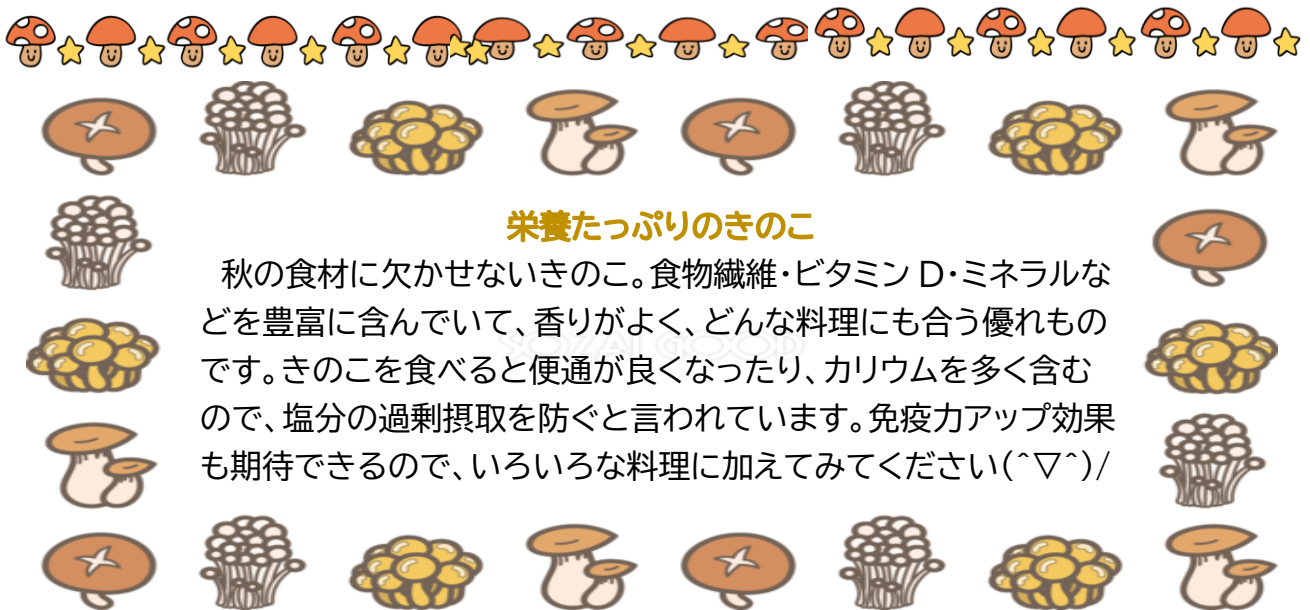


秋はまさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、いろんなことを学ぶお子さんの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいですね。そこで今回は、実りの秋に旬を向ける「きのこ」を特集します。苦手なお子さんも多いですが、旨味も栄養もたっぷり詰まった優秀食材の美味しく味わえるヒントをご紹介します！



栄養たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいて、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べると便通が良くなったり、カリウムを多く含むので、塩分の過剰摂取を防ぐと言われています。免疫力アップ効果も期待できるので、いろいろな料理に加えてみてください(^▽^)/

きのこたっぷり♪クリームスパゲティ

【材料 大人3人分】

パスタ 300g きのこ(しめじ・椎茸・エリンギ・まいたけなど好きなきのこ) 120g 玉ねぎ 小1個
にんにく ひとかけ又はチューブ 2cm
小麦粉 大さじ3 豆乳(又は牛乳) 450cc
コンソメ 大さじ1

- ①パスタは袋に記載してある時間通りにゆでておきます。
 - ②きのこは石づきをとってスライスまたはばらばらにしておきます。
 - ③玉ねぎは薄切りにしておきます。
 - ④豆乳または牛乳に小麦粉を加えて溶いておきます。
 - ⑤フライパンに油を熱して玉ねぎを炒めます。玉ねぎが半透明になって火が通ったら、②のきのこをすり下ろしたにんにくまたはにんにくチューブとコンソメを加えて炒め合わせます。
 - ⑥⑤に④を流し入れて混ぜながら加熱します。豆乳の場合は沸騰してしまうと分離するので弱めの中火でゆっくり加熱します。
 - ⑦ゆであがったパスタとソースを合わせてできあがりです！
- ※ソースを豆乳で作るとあっさりした味に仕上がります！！

伝えていますか？

食事のマナー

3歳ごろになると、そろそろ大人の介助がなくても自分で食事を食べられるようになります。この頃から食事のマナーやルールを少しずつ知らせることで、家族や友だちと楽しく食べることができます。達成することによってたくさんほめて伸ばしましょう。



★今月のお弁当の日は10日(金)と25日(土)です。

★今月は日本全国おいしいごはん「和歌山県」の郷土料理を28日に提供します！お楽しみに！

★1日はお月見会でおやつにお月見団子を提供します。今年の中秋の名月は10月6日です。きれいなお月様が見られるといいですね。