



夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします。体も心も一回り、成長したのではないのでしょうか。9月は「食欲の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と言われます。いろいろな事に一生懸命取り組むために、日々の疲れを残さずに過ごせると良いですね。



食欲の秋こそ、旬の食材を食べてみよう

◎食欲とは

血液中のブドウ糖濃度が低くなると飢餓状態に近づくため空腹感、高くなると満腹感を感じるよう、脳がコントロールします。

◎なぜ、秋なのか

秋から冬にかけて、基礎代謝量が上昇するため体がエネルギーを必要とすることで、自然に食欲がでてきます。

◎「旬」とは

「走り」…出始めの食材や初物を食べる事ができる時期。生気がみなぎる初物を食べる事で、新しい生命力が得られると考えられています。

「盛り」…最も味の良い、出盛りの時期。最も味が濃く、栄養価も高くなります。

「名残り」…時期が終わることを惜しみ、来年の出会いを心待ちにする時期。

◎素材そのものを味わう

食材は種類や調理法によって、異なる味になります。さつまいもや新米、りんご等、そのままの味を楽しめる食材は品種の食べ比べをしてみたいはいかがでしょうか。感じたことを話しあうことで味覚はもちろん、表現する力も身に付きます。



「読書の秋」 食べものの絵本を読もう

ジャックとまめのき
イングランド民話集
の一つ。怖いもの知らずは、
時にすごいことを成し遂げ
ることを教えて
くれる本です。



さるかに合戦



良いことをすると良いことが、



悪いことをすると悪いことが
自分に返ってくるということ



を教えてくれる本です。



白雪姫



グリム童話の一つ。たかさんの困難や失敗を乗り越え
た先に、幸せがあるという
ことを教えてくれる本で
す。



あいゆう園のおやつレシピ ~かぼちゃケーキ~

♪材料♪

ホットケーキミックス	10.0g
砂糖	3.0g
牛乳	1.0g
卵	7.5g
バター	3.0g
かぼちゃペースト	5.0g
ホイップクリーム	5.0g

♪作り方♪

- ① 砂糖とホットケーキミックスをふる。
- ② 牛乳と卵を泡立てて、①を加える。
- ③ バターを溶かして、②に加える。
- ④ かぼちゃペーストを加える。
- ⑤ 適当な大きさに焼く。
- ⑥ ホイップクリームで飾りつけをする。

