

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちに美味しい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミン豊富な果物は、実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防も一緒に行いましょう。



子どもの成長を祝う 七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳詣の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願う「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ → 免疫力をサポート
- エリンギ → 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



さばのスパイシー焼き

ごはんによく合います♪

<材料>作りやすい分量

さば	3切れ	
A	ケチャップ	10g
	しょうゆ	10g
	酒	10g
	生姜(すりおろす)	1g
	にんにく(すりおろす)	1g
	カレーパウダー	0.5g
B	酒	80g
	生姜汁	10g

1. Bにさばを漬け込み、水気を切っておく。
2. Aの調味料を混ぜ合わせ、1のさばを漬け込む。
3. 天板にクッキングシートをしき、2のさばを並べ180℃のオーブンでこんがり焼いたら出来上がり！！