

10月

食事だより

柔らかな秋の日差しが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。

収穫の秋・食欲の秋といわれるくらい、食べ物がおいしく感じられるこの季節。旬の野菜をたくさん食べ、風邪などかからない体づくりをしましょう。

天ぷら・スイートポテト・ふかし芋・ふかし芋・焼き芋など、いろいろな料理が楽しめるさつまいもは、たくさんの栄養があります。

さつまいもには主に、食物繊維・ビタミンC・カリウムが多く含まれています。食物繊維は腸内環境を整える、ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲン合成、カリウムは余分な塩分を体外へ排出してくれる効果があります。健康のために、上手に食事に取り入れていきましょう！

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	塩分 g
幼児	515	20.4	12.6	236	2.3	187	0.27	0.40	29	1.7
乳児	470	19.2	11.8	305	2.6	162	0.25	0.46	23	1.5

秋の味覚

かぼちゃ



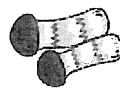
ぶどう



かき



まつたけ



さんま



くり



さけ



【さつまいもスコーン】

材料

- さつまいも 180g
- ホットケーキミックス 100g
- バター 10g
- 黒ごま 10g

- ①皮をむいたさつまいもを柔らかくなるまで加熱。
- ②柔らかくなったらつぶす
(つぶし加減はお好みで)
- ③バターを加えもむ。
- ④ホットケーキミックスとごまを加え、ひとまとまりになるまでこねる。
- ⑤3cmの厚さにカットし、200℃20分焼く。