

ぱくぱく だより

2020年
10月号



さわやかな秋風に乗って、キンモクセイが香る時期になりました。空は高く澄み、秋の訪れを感じます。

10月は新米の季節です。収穫されたばかりの新米は、「つや」「風味」「粘り」「香り」がよく、古米に比べ水分を多く含むのが特徴です。新米は普段よりも水加減を控えるにすることで美味しく炊きあがります。昔に比べ、お米の消費量は減り、田んぼの面積も減少しています。近年ではお米の消費量を増やすために「米粉」を使った商品の開発も進み、ミールケアでも米粉を使用した商品の開発に取り組んでいます。美味しいお米はよく噛んで食べることで甘みを感じます。一口30回を目安に噛むことを意識して食事を楽しみましょう。

施設欄

こよみ

今日の二十四節気



寒露

(かんろ)

10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気の状態が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

霜降

(そうこう)

10月23日頃

秋が一段と深まり、朝露が見られる頃。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。

《毎月19日は食育の日です》

「こ食」のお話より「固食」

「固食」とは、固定化された食事や、好きなものばかりを食べ続ける食習慣のことです。固食が定着してしまうと栄養バランスが偏り、生活習慣病の原因のひとつになると考えられています。また、幼い頃から同じものばかり食べていると、多くの食材に触れ、様々な味を知る機会が失われてしまうため、好き嫌いの改善が難しくなる傾向があります。

乳幼児期の食事から得る「味の記憶」は“選食力”を身につけ、生涯健康に過ごすためにもとても大切な力となります。様々な食材に触れ食の経験をすることで、体の成長だけではなく心の成長にも良い影響をもたらします。旬の食材や郷土食、様々な料理を食べることにより、食経験を豊かにする環境づくりを心がけましょう。また、初めての食材に挑戦する時には、楽しい雰囲気の中で褒めたりしながら、子どもの食べる意欲を伸ばしてあげてください。

《約4人分》

あんかけ

・豚ひき肉	320g	・万能つゆ	大さじ2
・さつま芋	1/4本	・水	160ml
・人参	1/3本	・片栗粉	小さじ2
・万能ねぎ	5本	・水	小さじ2
・水	大さじ3		
・料理酒	大さじ1		
・塩	一つまみ		
・片栗粉	大さじ1		



《作り方》

- ①さつま芋は角切りにし、水につけておきます。人参はみじん切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ②ひき肉に酒、塩、片栗粉、水（固さ調整用）を入れこねます。
- ③②にさつま芋、人参、万能ねぎを加え混ぜ合わせます。
- ④食べやすい大きさの団子に丸め、蒸し器で20分程蒸します。
- ⑤万能つゆ、水を合わせて鍋で沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥盛り付けて、あんをかけて完成です。