



おいしいご飯を食べよう

5月に田植えをした苗が育ち、いよいよお米の収穫時期になります。私たちの食卓には一年で一番美味しい新米が登場します！しかし、古くから日本の主食であった「米」は、食の欧米化に伴い、消費量が年々少なくなっています。今こそ、日本が誇る「米」の良さをもう一度見直してみましょう！

★からだに大切な栄養素を含む

炭水化物・・・からだや頭を動かすエネルギーになる
たんぱく質・・・からだを作る材料になる
ビタミンB₁・・・炭水化物がエネルギーに変わるのを助ける

★空腹になりにくい

ゆっくり消化するため、満腹感が長続きする

★さまざまな料理に合う

淡泊な味わいの「米」は、さまざまな食材や調理法のおかずとの相性が良い



10月の行事

10月12日 スポーツの日

1964年の東京オリンピック開会式の日を記念して制定された祝日で、当初は「体育の日」と呼ばれていました。2000年からは10月の第2月曜日に移動し、2020年に「スポーツの日」と改称され、スポーツを楽しみ、健康や社会の活力を願う日とされています。ご家族でスポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか！



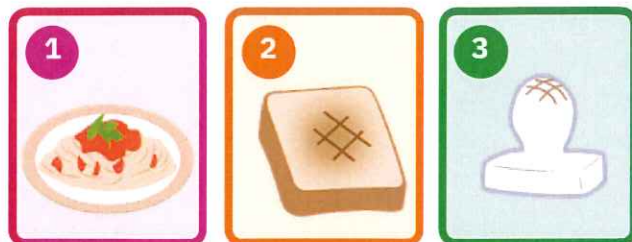
10月31日 ハロウィン

ハロウィンは、古代ケルト人の秋の収穫祭が起源とされる行事です。この時期にはカボチャをくり抜いて作る「ジャック・オー・ランタン」が飾られ、日本のお盆の「迎え火」「送り火」に似た風習ともいわれています。裏面にジャック・オー・ランタンに見立てたおやつレシピを紹介していますので、ぜひ作ってみてください！



キッズチャレンジ・クイズ

「米」が使われているものはどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



モグちゃんの食育ゆりえや
食生活について
学べる情報はこちら！



「米」はもちろんです。最近では米粉で作られたパンや、もちもちとした食感の米粉パンなども人気です。また、お米を煮たままに、お粥や雑炊など、さまざまな調理法があります。

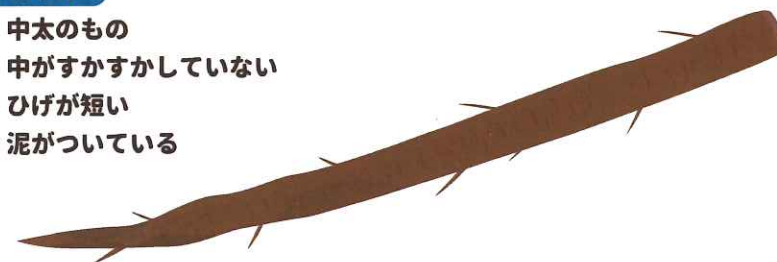
© 2026 シダックス栄養士会 No.2610

きせつの食べ物探偵団♪

「ごぼう」

選び方

- ・中太のもの
- ・中がすかすかしていない
- ・ひげが短い
- ・泥がついている



栄養価

食物繊維（お腹の調子を整える）

豆知識

ごぼうは繊維が多いので、冷凍保存する場合は、加熱（煮る、炒める）後に冷凍します。ささがきや棒状にカットし、軽く味をつけた煮汁で煮ておくと、あとで色々アレンジできて便利です。



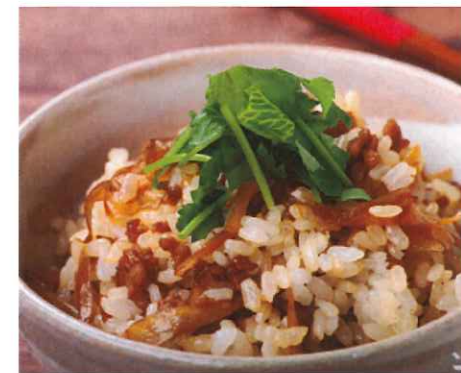
きせつの食べ物で料理

ごぼうとそぼろの混ぜご飯

材料：2人分

ごぼう	1/2本弱 (80g)	調味料A	酒	7.5g(大さじ1/2)
油	適量		醤油	27g(大さじ1・1/2)
豚挽肉	80g		砂糖	9g(大さじ1)
			みりん	9g(大さじ1/2)
			ご飯	240g
			三つ葉	適量

- 1 ごぼうはささがきにし、水にさらして水気を切っておく
- 2 フライパンに油を引き、豚挽肉を中火で炒めて火が通ったら、ごぼうを加え、2分ほど炒める
- 3 2に【調味料A】を加え、汁気が少なくなるまで弱火～中火で煮詰めて、粗熱をとる
- 4 3をご飯に混ぜ合わせ、盛り付けたら三つ葉（2cm幅に切る）をトッピングする



具材とご飯を混ぜたり、家族のお茶碗にご飯を盛り付けるなど、お子様に手伝ってもらいましょう！



かんたんハロウィンおやつ

ハロウィンケーキ

材料：2人分

カボチャ	250g(1/8個強)
砂糖	10g(大さじ1強)
バター	20g(大さじ2弱)
牛乳	適量
ミニカップケーキ	4個

カボチャクリームの量や絞り方、目・鼻・口の付け方で、いろんな表情ができるのが、楽しいですね。



- 1 カボチャはよく洗い、皮を付けたまま2cm程度の厚みにスライスし、15分ほどふかす
- 2 1のカボチャから皮を、飾り用にとっておく
カボチャが柔らかくなったら、熱いうちに皮を除いて潰し、砂糖とバターを入れてしっかりと混ぜる
固い場合は牛乳を少しずつ加えて調整し、絞り袋で絞れる程度の固さにする
- 3 ミニカップケーキを牛乳に浸してお皿の真ん中に置く
※牛乳に浸すことで、しっとりさせ、またクリームの型崩れを防ぐ効果があります
- 4 2のカボチャクリームを絞り袋に入れて、土台が隠れるように3にぐるぐると上まで絞る
- 5 2で除いたカボチャの皮を目・鼻・口の形に切り、4に飾ったら、冷蔵庫で30分～1時間冷やして出来上がり

市販のカップケーキもひと工夫でハロウィンケーキに大変身！！



SHIDAX
未来の子供たちのために
© 2026 シダックス栄養士会 No.2610

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式サイト