

きゅうしょく たより

2026年
10月号

お子さまと一緒にたくさん食べて、動いて、
いろいろなものに触れ、全身で秋を感じてみてください。

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



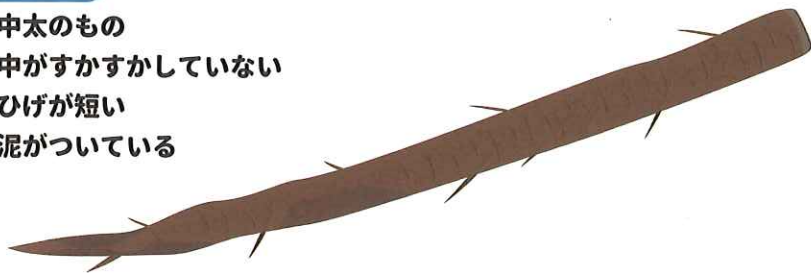
モグちゃんの食育めりえや
食生活について
学べる情報はこちら！



「米」は、お米から作られる食べ物です。お米は、お米の穂から取れるので、お米の穂を育てる必要があります。お米の穂を育てるには、お米の穂を育てる必要があります。

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

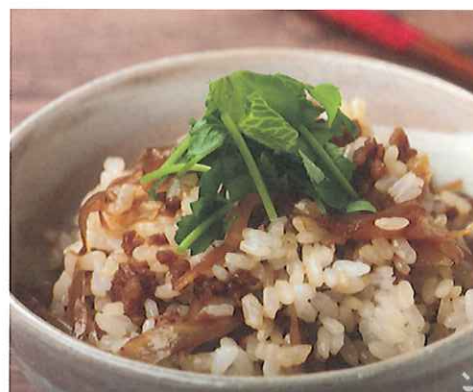
つくる食べようお料理大好き!

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