

いよいよ秋本番の季節になりました。
「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。
たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう！

10月おすすめレシピ



～かぼちゃの春巻き～



●材料

- ・かぼちゃ 20g
- ・春巻きの皮 1枚
- ・あんこ 10g
- ・揚げ油 適量
- ・無塩バター 0.5g

○作り方

- ①かぼちゃを茹でて、つぶす。
- ②①とあんこ、バターを混ぜてたねを作る。
- ③②を春巻きの皮で包む。
- ④160℃の油できつね色になるまで揚げる。

旬の食材



さつまいも

エネルギーのもととなる「でんぷん」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」などの栄養素を含みます。



れんこん

れんこんの主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維も豊富！カリウムやカルシウムも含まれています。また、抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種タンニンも含まれています。



柿

免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれ、寒暖差が激しくなり体調を崩しやすくなるこれからの時期に、風邪予防として食べておきたい果物です。

りんごは今が旬！

食物繊維である「アップルペクチン」は、りんごの皮の部分に多く含まれています。また、加熱する方がアップルペクチンの効果が高くなるので、焼きりんごやたくさんいただいた時はジャムにしておくのもおすすめです。りんごは皮をむくとポリフェノールが参加されて茶色く変色してしてしまいます。塩水につけるか、レモン汁をかけると変色が抑えられます。りんごは皮に傷がなく、張りツヤがあり、重量感のあるものがおすすめです。指ではじくと澄んだ音がするものがよいでしょう。また、ヘタの切り口が新しいものが新鮮です。



お弁当を作るとき

お弁当の大きさの目安は、1ml=1kcal と考えます。

詰める際は、一日の食事の3分の1量を目安に、主食（ご飯）：主菜（肉、魚、卵など）：副菜（野菜、海藻、果物など）=3：1：2くらいが理想です。

最初に冷ましたご飯を容器の半分に詰め、残り半分のうち1/3は主菜を、2/3は副菜を、料理が動かないようにしっかり詰めます。

- ・型抜きなどのひと工夫で楽しさアップ！
- ・ピックにさすと食べやすい！

※誤飲やけがには
ご注意ください。

