



10月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				中秋の名月 食物せんい の日	豆腐の日 スンドゥブの日	
4	5	6	7	8	9 	10 
イワシの日 		天むすの日		そばの日		マグロの日 おでんの日 トマトの日
11	12	13	14	15	16	17
	豆乳の日 	さつまいもの日 豆の日	焼うどんの日	きのこの日 	世界食糧デー	
18	19	20	21	22	23	24
孫の日 冷凍食品 の日 		秋の土用入り		あんこうの日		マーガリンの日
25	26	27	28	29	30	31
世界パスタ デー 秋土用の 丑の日			おだしの日		卵かけご飯 の日	ハロウィン 

今月の旬食材はコレ！

きのこ



きのこのおいしい見分け方や
保存方法をご紹介します！
きのこのおいしさを存分に
味わえるレシピもご紹介するので、
ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、**食物せんいの日**と
ハロウィンのおはなしをします。
ハロウィンにちなんだメニューを
紹介しますので、ハロウィン
を美味しく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく！★10月2ページ★

きのこの選び方と保存方法

きのこ類全般に**かさが開きすぎていないもの**がよいとされています。その他、「**ぶなしめじ**」はかさが小ぶりで開きすぎず、色の濃いもの。「**生しいたけ**」はじくが太くて短く、かさに丸みがあってふちが内側に巻き込んでいるもの。「**えのきだけ**」は白くてハリがあり、袋に汗をかいてないものをそれぞれ選びましょう。きのこは**鮮度が重要な食べ物**ですので、買ったものは**出来るだけ使い切る**ようにしましょう。「**生しいたけ**」は、使い切れなかった場合じくを取って**冷凍保存**がおすすめ。冷凍することによって旨味が増し、味が良くなるともいわれています。「**えのきだけ**」は根元を切り落とすと鮮度が落ちます。少量ずつ使う場合は、**根元を裂くように小分け**にしましょう。



きのこの旬は
9～11月

豆乳茶碗蒸し きのこあんかけ

調理時間

15分

エネルギー

132kcal

塩分

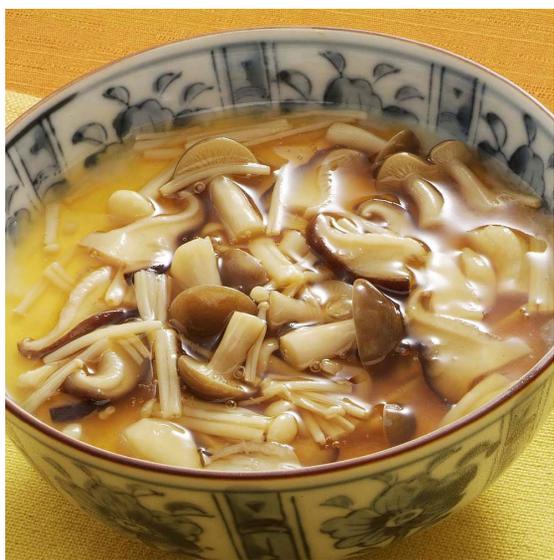
1.2g

材料（2人分）

・しめじ	20g
・えのきだけ	20g
・生しいたけ	1枚
・だし	1/2カップ
・みりん	小1/2
・しょうゆ	小1
・かたくり粉	小1

(A)

・豆乳	1カップ
・だし	1/2カップ
・卵	2個
・酒	小1
・塩	小1/5



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 (A)のだしを温め、酒、塩を入れ、冷ました後、溶きほぐした卵、豆乳を混ぜ合わせ器に入れる。
- 2 蒸気が上がった蒸し器に1を入れ、表面が白くなるまで中火で1、2分蒸し、弱火にして8～10分蒸す。
- 3 しめじは小房に分け、えのきは2cm長さに切り、しいたけはいちよう切りにする。
- 4 なべにだしを煮立て、3を入れ、みりん、しょうゆで味を調え、倍量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつけ、茶碗蒸しにかける。

季節をもっと楽しく！ ★10月3ページ★

きのこに含まれる栄養素

きのこ



きのこは**低カロリー**ながら**栄養豊富な食材**です。食物繊維が便を柔らかくしたり、かさを増やしたりして、**おなかの調子を整えてくれます**。脂質の代謝を助ける**ビタミンB2**も多く含まれるので、炒め物や揚げ物、お肉などと一緒に食べるとよいですね。また、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**も含まれ、乳製品や魚といっしょに食べるのもおすすめです。

きのこと春雨の
韓国風煮

調理時間

25分

エネルギー

87kcal

塩分

1.5g

材料（2人分）

・春雨（乾燥）	20g
・生しいたけ	2枚
・しめじ	80g
・にんにく	1/4かけ
・ねぎ	3cm
・ごま油	小1/2

(A)

・昆布だし	1/2カップ
・酒	大1
・砂糖	小1/2
・塩	小1/6
・しょうゆ	小2
・白すりごま	小1
・一味とうがらし	少々

・万能ねぎ	1本
-------	----



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 春雨は熱湯で戻し食べやすく切り、しいたけは石づきを切り4等分にし、しめじは石づきを切り小房に分け、にんにく、ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、にんにく、ねぎを炒め、香りが立ったら(A)を加えて煮立てる。
- 3 煮立ったら1を加え、沸騰後弱火で10分くらい煮る。煮汁が残っていたら火を強め煮汁を吸わせる。
- 4 器に盛りつけ、小口切りの万能ねぎを散らす。

季節をもっと楽しく! ★10月4ページ★

今月の食育のおはなし

10/1(火)
食物せんい
の日

食物せんい(ち)の由来は、「1001」の「せんい(ち)」と読む語呂合わせから。食の欧米化などの影響で、食物繊維摂取量の減少が続いています。日本人の食物繊維の目標摂取量(18~64歳)は女性18g以上、男性21g以上ですが、平均摂取量は女性14.1g以上、男性14.7gと4~7g不足しています。そこで、話題の大豆パウダーをおすすめします。ヨーグルトやサラダなどにかけるだけで簡単に不足分を補えます。おなかの調子を整えることは、健康寿命延伸に繋がると言われています。バランスよい食生活を心掛け、食物繊維もしっかり摂っていきましょう。

10/31(火)
ハロウィン

ハロウィンは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うヨーロッパ発祥のお祭りです。悪霊を驚かせて追い払うために、仮装をしたり、魔除けの焚き火を行ったと言われています。現代のハロウィンでは、仮装やお菓子を配ったり様々な形で楽しまれています。

子どもと一緒にかぼちゃスープやプリン、ハロウィン仕様にデコレーションした料理などを作って楽しむのはいかがでしょうか。

今回はハロウィンにぴったりのメニューをご紹介します。

ハロウィンの真っ黒から揚げ

調理時間
30分エネルギー
323kcal

材料 (4~5人分)

・ニッポン 伝説のから揚げ粉	100g
・水	100cc
・ブラックココアパウダー	大さじ1
・鶏もも肉	2枚(500g)
・かぼちゃ	適量
・紫キャベツの酢漬け(又は生の千切り)	適宜
・揚げ油	適量

作り方

- 1 鶏もも肉は適当な大きさに切る。かぼちゃは薄切りにする。
- 2 から揚げ粉、水、ブラックココアパウダーをダマのないように混ぜ合わせ、1の鶏もも肉をもみ込む。
- 3 中温の揚げ油でまずかぼちゃを素揚げにする。その次に鶏もも肉を3~4分ほど揚げる。
- 4 皿に紫キャベツの酢漬けを敷き、真っ黒から揚げを盛り、素揚げしたかぼちゃを刺すようにして盛り付ける。



提供 日本製粉株式会社