

# 10月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
					1 トンカツの日 	2 豆腐の日 スンドゥブの日
3 	4 イワシの日 	5	6 天むすの日	7	8	9
10 お好み焼きの日 トマトの日 	11	12 豆乳の日	13 さつまいもの日 豆の日 	14 焼きうどんの日 	15 きのこの日	16
17 孫の日	18 十三夜 冷凍食品の日 	19 いか塩辛の日	20 秋の 土用丑の日 	21	22	23
24 マーガリンの日 	25	26	27	28 おだしの日	29	30 卵かけごはんの日 
31 ハロウィン 日本茶の日 						

## 今月の食材はコレ！

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、豆乳の日とおだしの日のおはなしをします。  
豆乳を使ったメニューを紹介しますので、おい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

#のこ



きのこの旬は、

9～11月

きのこを選ぶときにチェックしたいのが、**かさの部分**。  
きのこ類は、全般的に**かさが開きすぎていないもの**がよいとされています。  
「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**、「まいたけ」は全体的に**肉厚で、じくにハリがあるもの**をそれぞれ選びましょう。きのこ類は、一般的に鮮度の落ちるのが早いので、使いきれなかった分は食べやすい大きさに切って**冷凍保存**するのがおすすめ。解凍時は冷凍庫から出してそのまま調理できます。

## 牛肉のきのこ巻き焼き

調理時間  
20分エネルギー  
243kcal塩分  
1.1g

## 材料（2人分）

・牛もも肉薄切り	140g
(A)	
〔・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ2
・エリンギ	40g
・えのきだけ	40g
・植物油	小さじ2
・さやえんどう	60g
・赤ピーマン	20g
・植物油	小さじ1
・塩	少々

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 牛肉は、(A)に漬けて15分くらいおく。
- 2 エリンギはせん切りにする。えのきだけは石づきを落とす。
- 3 1を広げて手前に2をのせて芯にして巻き、巻き終わりに少量のかたくり粉(分量外)をつけて止める。
- 4 さやえんどうは筋を除いてゆで、斜め半分に切る。赤ピーマンは乱切りにする。
- 5 フライパンに油(小さじ2)を熱し、4を炒め、塩で調味する。
- 6 フライパンに油(小さじ1)を加え、4の巻き終わりを下にして入れ転がしながら焼く。食べやすい大きさに切って、5とともに器に盛る。

## 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



きのこに含まれている栄養素はさまざま。「しいたけ」には食物繊維やβグルカン、「まいたけ」にはビタミンDやβグルカン、「えのきだけ」には鉄・亜鉛・GABAなど、「しめじ」には食物繊維やリジン(アミノ酸)などが含まれています。βグルカンは近頃、体を元気にしてくれることで注目されており、テレビなどでも話題の栄養素です。きのこはカロリーが低いのも特徴の一つ。低カロリーでかさ増しにもなり、栄養もとれる魅力的な食材です。

鶏肉ときのこの  
和風パスタ

調理時間

20分

エネルギー

438kcal

塩分

4.2g

## 材料 (2人分)

・鶏もも肉 (皮なし)	80g
・酒	小さじ1
・塩	少々
・しいたけ	4枚
・しめじ	1/2パック
・にんにく	1/2かけ
・糸三つ葉	10g
・オリーブ油	大さじ2/3
(A)	
┌・しょうゆ	大さじ1/2
├・塩	小さじ1/4
└・こしょう	少々
・スパゲッティ (乾)	160g



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 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、塩と酒をふる。しいたけは石づきを除いてそぎ切りにする。しめじは石づきを除いて小房に分ける。にんにくは薄切りにし、糸三つ葉は長さ2cmに切る。
- 2 スパゲッティは塩少々(分量外)を加えた熱湯で、表示の時間より1分短めにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、にんにくがきつね色になったら取り出す。鶏肉を加えて炒め、八分通り火が通ったらきのこを加えて炒める。全体に油が回ったら(A)を加えて炒める。きのこがしんなりしたら、2と糸三つ葉を加えて手早く混ぜる。

## 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

10/12(火)  
豆乳の日

豆乳についての理解・関心を高めることを目的として、日本豆乳協会によって制定されました。健康や美容への効果の期待から、女性を中心に食生活に取り入れる方が増えています。豆乳には、エネルギーをとりすぎている人に嬉しい**サポニン**、美容に働く**レシチン**、たんぱく質の中でも体内で無駄なく活用できて吸収されやすいといわれる**大豆たんぱく質**など様々な栄養が含まれています。

今回は、日々の食事に取り入れやすいような豆乳を使ったメニューを紹介します。

10/28(木)  
おだしの日

おいしくて体にいい「おだし」の魅力を知らってもらうことなどが目的で制定されました。おだしに含まれているうま味成分は、さまざまな働きがあり、「食育」の観点からも注目されています。子どもの頃からうま味に親しむことで、**素材本来のおいしさを知り、確かな味覚を育てることに繋がる**と言われてしています。うま味の味比べを行うなど、どんな味がするのか発見・伝え合いながらあそび感覚で子どもと一緒に取り組んでみるのもおすすめです。

## 豆乳うどん

調理時間

10分

エネルギー

367kcal

塩分

3.1g

## 材料 (2人分)

- ・うどん(ゆで) 1玉
- ・豚ロース薄切り肉 50g
- ・長ねぎ(斜め薄切り) 1/4本
- ・エバラプチッと鍋 豆乳ごま鍋 1個
- ・水 300ml
- ・ブロッコリースプラウト 適宜



🍴おいしいレシピ

## 作り方

- 1 鍋に「プチッと鍋」と水を入れて火にかけ、具材を加えて煮込みます。
- 2 うどんを加えて2～3分煮込み、出来上がりです。
- 3 ※お好みでブロッコリースプラウトをのせて、お召し上がりください。



提供 エバラ食品工業