



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

2026 10 October 今日は何の日？

No.1

| SUN                                                                                                      | MON                                                                                             | TUE                                                                                                | WED           | THU                                                                                                | FRI       | SAT                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          |                                                                                                 |                                                                                                    |               | 1<br>コーヒーの日<br>日本茶の日<br>日本酒の日                                                                      | 2<br>豆腐の日 | 3                                                                                                                     |
| 4<br>イワシの日                                                                                               | 5<br>レモンの日<br> | 6                                                                                                  | 7             | 8<br>そばの日<br>焼おにぎりの日                                                                               | 9         | 10<br>お好み焼の日<br>トマトの日<br>まぐろの日<br> |
| 11                                                                                                       | 12<br>スポーツの日                                                                                    | 13<br>サツマイモの日<br> | 14<br>焼きうどんの日 | 15<br>きのこの日<br> | 16        | 17                                                                                                                    |
| 18<br>冷凍食品の日<br>孫の日                                                                                      | 19                                                                                              | 20                                                                                                 | 21            | 22                                                                                                 | 23        | 24                                                                                                                    |
| 25<br>世界<br>パスタデー<br> | 26<br>柿の日<br>青汁の日                                                                               | 27                                                                                                 | 28<br>おだしの日   | 29                                                                                                 | 30        | 31<br>ハロウィン<br>                  |

## 今月の旬食材のおはなし

pick up

かぼちゃ



旬の期間

9~12月

### 〈選び方〉

#### 丸ごと

皮にツヤがあって硬く、また、しっかりと重みがあり、ヘタがコルクのように枯れて乾いているものがおすすめです。

#### カット

果肉が鮮やかな色で、種がぎっしり詰まっているものがおすすめです。

### 〈保存方法〉

丸ごと：冷暗所で保管します。冷やし過ぎると腐りやすくなるので注意しましょう。

カット：種やワタを取り除き、ラップで包んで保存袋に入れて野菜室で保管します。



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

## Recommend レシピ

No.2



提供 マルコメ株式会社

### だしがなくてもおいしい、 鶏もも肉のみそ汁

調理時間



10分

カロリー



212kcal

塩分

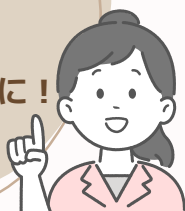


1.7g

### 材 料(2人分)

- 鶏もも肉 1/2枚
- かぼちゃ 70g
- ブロッコリー 50g
- プラス糀 生みそ 糀美人  
(または プラス糀 生みそ 糀美人なめらか)  
大さじ1・1/2
- 水 320ml

お味噌汁に鶏肉を  
入れることで  
たんぱく質が  
補給できる一品に！



### ポイント

かぼちゃやブロッコリーは煮込み  
すぎると風味が落ちたり煮崩れして  
しまいます。煮込みすぎに注意  
しましょう。

### 作り方

1. 鶏もも肉とかぼちゃは食べやすい  
大きさに切り、ブロッコリーは  
小房に分ける。
2. 鍋に分量の水を沸かし、鶏もも肉と  
かぼちゃを煮る。火が通ったら  
ブロッコリーを加え、「プラス糀  
生みそ 糀美人」を溶き加えて  
ひと煮立ちさせる。

かぼちゃの甘みが  
ポイント！



#### 使用商品

マルコメ(株)  
プラス糀  
生みそ 糀美人



## 今月の食育コラム

## ハロウィン

今年のハロウィンは1日中おいしく楽しもう♪

10月の一大イベント「ハロウィン」は、もともと秋の収穫を祝い、  
悪霊を追い払うヨーロッパ発祥のお祭り。

かぼちゃの「**ジャック・オー・ランタン**」にも魔除けの意味があるんですよ。

今年のハロウィンは土曜日です。今回は、1日通してハロウィンを楽しむ  
コツと栄養の秘密をご紹介します！

## おやつで楽しむハロウィン

ハロウィンといえばお菓子ですが、  
育ち盛りの子どもにとって「間食  
(おやつ)」は、3度の食事で摂り  
きれない栄養を補う大切な  
「**第4の食事(補食)**」です。

かぼちゃやさつまいもなど、旬の  
野菜を使った自然な甘みのおやつなら、  
ビタミンや食物繊維も補給できて、  
この時期のカラダを優しく

サポートして  
くれますよ！

## 夜も楽しむハロウィン

家族みんなでワイワイ楽しむディナー  
タイム！ 旬のかぼちゃをメイン料理に  
取り入れれば、見た目も華やかで  
野菜も取り入れられるパーティー  
メニューに早変わりします。

## 〈デコレーションのプチポイント〉

- ・ チーズや海苔で顔作り  
乗せるだけで手軽にカルシウム  
などの栄養もプラス！
- ・ ケチャップでお絵描き  
いつものおかずが  
サッとハロウィン仕様に♪

次ページからは、おやつにも夕食にもぴったりの「ハロウィンかぼちゃ  
レシピ」をご紹介します！簡単にできるので、ぜひご家族で作ってみて  
くださいね！



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

## Recommend レシピ

No.4



提供 マルコメ株式会社

### 砂糖不使用！ レンジで粃甘酒 かぼちゃプリン

調理時間



10分

カロリー



74kcal

塩分



0.2g

### 材料

(直径6cm、高さ6cmのカップ2個分)

- ・ プラス粃 粃甘酒 125ml
- ・ かぼちゃ 正味50g
- ・ かぼちゃの種 適宜
- ・ 粉ゼラチン 小さじ1
- ・ 水 大さじ1

### ポイント

主な材料は4つだけ！粃甘酒とかぼちゃの自然な甘みでやさしい味わいです。レンジ調理だから親子で楽しむことができます。

使用商品

マルコメ株)

プラス粃 粃甘酒



### 作り方

1. かぼちゃは種とワタを除いて皮をむき、2cm角に切って水にくぐらせ、耐熱皿にのせる。
2. 1にふんわりラップをして600Wの電子レンジで1分30秒～2分ほど加熱する。
3. 粉ゼラチンは水を加えてふやかしておく。
4. ボウルに2のかぼちゃを入れ、フォークでつぶしてペースト状にし、少しずつ「プラス粃 粃甘酒」を加えて混ぜ合わせる。
5. 3をラップをかけずに電子レンジで15秒加熱して粉ゼラチンを溶かし、4に加え混ぜる。
6. カップに均等に流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
7. お好みでかぼちゃの種をのせる。



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

## Recommend レシピ

No.5



おいしいレシピ

提供 エバラ食品工業株式会社

### ハロウィンすき焼き

調理時間



20分

カロリー(全量)



466 kcal

塩分(全量)



3.7g

#### 材料 (2人分)

- 牛すき焼き用肉 200g
- 長ねぎ 1本
- 水菜 1/4束
- 生しいたけ 2個
- かぼちゃ(薄切り) 4切れ
- 焼き海苔 適量
- 焼き麩 20g
- エバラすき焼のたれ 100ml
- 水 100ml
- 牛脂(またはサラダ油) 適量

#### ポイント

いつものすき焼きが簡単にハロウィン仕様に大変身です。かぼちゃの型抜きが難しいときは一度レンジで温めると抜きやすくなりますよ！

(600Wで20～30秒が目安)

#### 作り方

1. 長ねぎは斜め切りに、水菜は4～5cmの長さに、しいたけは石づきを切る。
2. かぼちゃは型抜きして海苔で顔をつけ、焼き麩は水戻しして軽く水気をしぼっておく。
3. 熱した鍋に牛脂をひき、牛肉を軽く焼く。
4. 1と2の具材を並べ入れ、「すき焼のたれ」と水を加えて煮込み、火が通ったら、出来上がり。

使用商品

エバラ食品工業(株)

すき焼のたれ

