

おいしいね！おいしいよ！ 令和7年度10月 寝屋川市保育課

実りの秋！味覚の秋！秋は、旬の美味しい食べ物がたくさんあります。さつまいも等の根菜類、梨、ぶどう、さんまなど、食欲をそそるおいしい食べ物ばかりです。

苦手なものも調理法や味付けを工夫して、秋を味わってみましょう。



がつむいか つきみ
10月6日はお月見



日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、このころの月を、「一番きれいな月」として眺めてきました。月見団子やすすき、里芋などをお供えて、お月見する風習があります。今年は10月6日がお月見の日です。きれいな月が見えるといいですね。



あき しょくざい
秋のおいしい食材

新米

そろそろ『新米』の季節です。

秋に収穫してその年の12月31日までに精米、包装されたお米が新米とされています。

芋類



○さつまいも

多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。

○さといも

カリウムが豊富で、高血圧やむくみの予防に効果的です。

べんとう
お弁当



秋には所外保育があります。秋らしい気候になりましたが、日中はまだ暑い日もあり、お弁当の衛生面にも注意が必要です。

★お弁当作りのポイント★

調理の衛生の基本は、菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』です。

① 菌を『つけない』

調理の前にはしっかり手を洗いましょう。また、野菜や果実等は流水でよく洗いましょう。

ミニトマトのへたの周りは水で洗っても細菌が残ることがあるので、洗う前にへたを取り、水分をペーパータオルなどでふき取ってから詰めましょう。

② 菌を『増やさない』

水分が多いと細菌が増えやすくなるので、おかずの汁気はよく切りましょう。

③ 菌を『やっつける』

おかずの中心部までしっかりと火を通し、菌をやっつけましょう。

→作り置きのおかずを冷蔵庫・冷凍庫に保存していても、菌が増えることがあります。お弁当に詰める時に必ず再加熱をし、よく冷ましてから詰めましょう。