



秋は「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。そこで今回のテーマは「食欲の秋」についてです。

食欲の秋(10月～11月頃)と呼ばれるようになった由来とは？

秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すことや、収穫物の多い秋は、他の季節よりもたくさん食べ物があるため、「食欲の秋」とよばれるようになったようです。

秋の果物

梨・柿・栗・みかん・ぶどう・イチジク



りんご

りんごには栄養がいっぱいです！

(ポリフェノール、食物繊維、カリウム、
ビタミン C、リンゴ酸)

食物繊維は腸内の善玉菌を増やしてくれます。

ビタミン C も含まれているので、

美肌効果もあります。

秋の野菜

さつまいも・れんこん・さといも

じゃがいも・ごぼう・かぶ・なす



かぼちゃ

かぼちゃには豊富なビタミンが含まれています！

皮膚や粘膜を保護する働きがあり、

肌の潤いや、弾力を保ちます。

秋の魚介類

さば・いわし・鮭・かつお・牡蠣



さんま

さんまにはたくさんの栄養が含まれています！

高血圧の予防や脳の機能を正常に維持する
効果があるとされており、

さらに質の良い睡眠をサポートする効果も

期待されています。



かぼちゃのそぼろ煮

材料(2人分)

- | | | |
|------------|-----|------------|
| ・かぼちゃ 500g | (A) | |
| ・鶏ひき肉 150g | 〔 | |
| ・水 200ml | | ・砂糖 大さじ2 |
| ・料理酒 大さじ2 | | ・しょうゆ 大さじ2 |
| | | ・みりん 大さじ2 |



<作り方>

準備：かぼちゃは種とワタを取り除いておきます。

- ① かぼちゃは皮付きのまま一口大に切ります。
- ② 鍋に水、料理酒、鶏ひき肉を入れて木べらでほぐし、鶏ひき肉に火が通るまで中火で煮ます。
- ③ (A)を入れ、①の皮を下にして並べ、蓋をします。やわらかくなるまで弱火で10分～15分煮ます。
- ④ 全体に火が通り、味が染みたら火から下ろします。お皿に盛りつけて完成です。



参考文献：[かぼちゃのそぼろ煮 作り方・レシピ | クラシル](#)

★お知らせ★

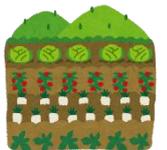
野菜と果物の育ち方についてを
掲示します。

・掲示場所：青ルーム入り口の横

・期間：10月～11月頃

どうやって野菜と果物が育つのかな？と、

お子さんと一緒に見ていただけると嬉しいです♪



次回の発行は、12月を予定しています。