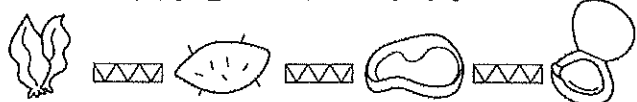


秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。



### 栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

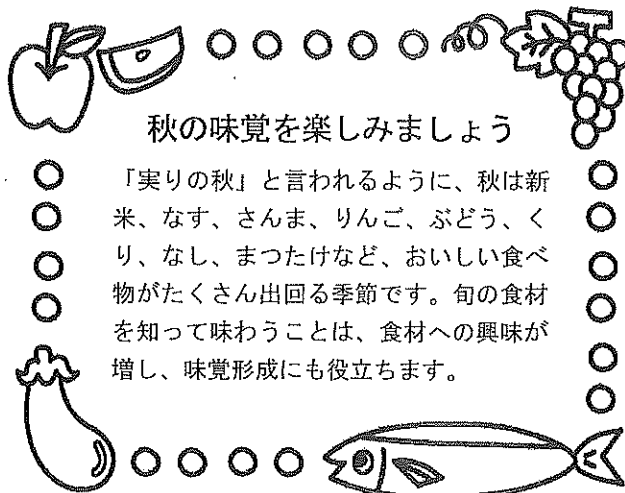


栄養満点！ぼかぼかメニュー

### 野菜たっぷりミネストローネ

(材料 1人分)

キャベツ	20g
にんじん	5g
トマト	10g
玉ねぎ	10g
ベーコン	20g
マカロニ	5g
バター	5g
○塩コショウ	お好みで
○コンソメ	2g
○ケチャップ	10g



### 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

### 旬の食材

新米 かぶ さといも じゃがいも さんま  
いわし さけ なし かき にんじん さつまいも  
きのこ類

◎根菜やきのこ類、なしやかき（果物）などが旬を迎えます。新米や脂がのった魚も市場に出回ります。美味しく、栄養たっぷりの旬の食材を食べ、元気な体を作りましょう。

### 1. 材料の下準備

キャベツ：ざく切り にんじん：いちょう切り

トマト：小さめ角切り 玉ねぎ：スライス ベーコン：短冊切り

2. ベーコンを表面の色が変わるくらいまで炒めたら、キャベツ、にんじん、玉ねぎを入れ軽く炒める。

3. 鍋に水、2. で炒めた具材、コンソメ、塩コショウを入れて煮込む。

4. 煮込んだ野菜が柔らかくなったらマカロニをいれ、マカロニが柔らかくなるまで煮て、仕上げにトマト、ケチャップ、バターをいれて、味をととのえて完成。