

いよいよ本格的な秋の始まり、秋は実りの季節です。日中も過ごしやすく、こどもたちは活動量も増え、食欲もぐんと増し心身ともに成長する時期でもあります。おいしい秋の食材がたくさん出回ってきます。旬の食材は栄養も豊富です。旬のおいしい食材を食べ、たくさん遊んで、睡眠をとって元気に過ごしましょう。

## 食欲の秋

食欲の秋には、おいしい食材が豊富に収穫されます。根菜類など秋に採れる野菜は、体を動かす源になる栄養がたくさん含まれているため、体を温める働きがあります。また、5月から6月にかけて植えられたお米も、10月になり稲穂は黄色く色づき、新米が収穫されている時期です。秋になると様々な食材が実り、食べる楽しみが増すことから、『食欲の秋』『実りの秋』と表現されることもあります。「秋＝食べ物がおいしい季節」と考えられるようになった背景には、動物が冬を越すために、本能的に多くの栄養を取り込もうとする性質があるとも考えられています。また、暑い夏を乗り越えて涼しくなった秋に、夏バテしていた身体の調子を取り戻そうとして自然と食欲が増し、食事がより一層美味しく感じるのかもしれないね。

### 【旬の食材】

#### きのこ類

どのきのこも共通して食物繊維がたっぷりです。皮がなく、下処理にも手間がかからないのでおすすめです！



#### 根菜類

土の中の栄養を吸収・貯蓄している根っこは特に栄養豊富とされています。寒くなる時期なので煮物や鍋に入れるとたくさんとることができます。



きのこ類…しめじ、えのき、しいたけ、なめこ、まつたけなど  
野菜類…さつまいも、かぼちゃ、さといも、にんじん、れんこんなど  
果物類…いちじく、キウイ、ぶどう、みかん、ゆず、柿など  
魚介類…あさり、いくら、いわし、うなぎ、さんま、さけ、しらすなど



## ハロウィン



ハロウィンは、キリスト教の諸聖人に祈りを捧げる祝日「万聖節」の前夜祭として行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りで、日本でいえばお盆にあたる行事になります。現在は10月31日がハロウィンとして定着していますが、正確な期間は10月31日～11月2日。キリスト教では、この期間、この世に戻ってくる死者の魂を慰める行事を行っています。



### 【ハロウィンにはなぜかぼちゃ？】

実は、ハロウィンの元になったケルト人の収穫祭では、「かぶ」を使っていた。しかし、キリスト教に取り入れられアメリカに伝わった際、アメリカではかぶに馴染みがなく、かぶ自体が珍しいものだったため、収穫祭の時期にアメリカで多く収穫されていた「かぼちゃ」を使い代用しました。それがキリスト教の普及とともに広く広まり、アメリカから伝えられた日本でも、「ハロウィン＝かぼちゃ」のイメージが定着しているのです。

### 【仮装をするのはなぜ？】

ハロウィンになると先祖の霊と一緒に悪霊もやってきて、人間たちに悪運をもたらしたり、いたずらをするといわれています。魔女、ゴースト、ガイコツ、黒猫、狼男といった恐ろしい怪物や怖いものに仮装し、悪霊を怖がらせて追い払うのが習わしになっています。また悪霊と同化することによって、悪霊がもたらす災いを遠ざけるという意味もあるようです。

## 旬の食材 かぼちゃ

かぼちゃには「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ（ズッキーニ）」の3種類があります。スーパーでよく目にするのは西洋かぼちゃです。流通量は多くありませんが、日本かぼちゃも全国各地で生産されています。

### 【かぼちゃの栄養素】

- ・βカロテン…体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。
- ・ビタミンC…抗酸化作用があり免疫力を強化する働きがあります。同じ抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンEなどと一緒にとると、栄養の効果が高まる特性があります。
- ・ビタミンE…血液の流れをスムーズにする血行促進作用、ホルモンバランスを整える作用、老化を防ぐ抗酸化作用、血管の老化を防ぎ体内で発生する過酸化脂質の増加をおさえる作用などがあります。



## かぼちゃサラダ



### ●材料●（4人分）

・かぼちゃ	1/4カット	・マヨネーズ	大きじ3杯
・きゅうり	1/2本	・砂糖	小さじ2杯
・ハム	3本	・食塩	少々

### ●作り方●

- ①南瓜は種とワタを取り除き、皮の部分をしっかりと洗い、水気を切り2～3mmの厚さに切ります。きゅうりは輪切り、ハムは食べやすい大きさに切ります。
- ②かぼちゃを柔らかくなるまで蒸す、または茹でます。
- ③かぼちゃを皮ごとフォークでつぶします。
- ④③にきゅうり、ハム、調味料を入れ、よく混ぜます。
- ⑤調味料が全体になじんだら、ラップをして冷蔵庫で冷やして完成です。