



## 実りの秋！旬のものを食べよう！

実りの季節、秋の到来です！おいしいものが豊富なときで、子どもたちの食欲もぐ〜んと増します。「旬」のものは栄養価も高く、私たちの体調を整えてくれる力があり、安く手に入れることができます。また、旬の食材や味を上手に取り入れた食事は、健康な身体づくりの一環となります。収穫の喜びに感謝しながら、秋の味覚を存分に味わいましょう。



### 新米

「ピカピカ」「つやつや」  
新米のおいしい季節ですよ



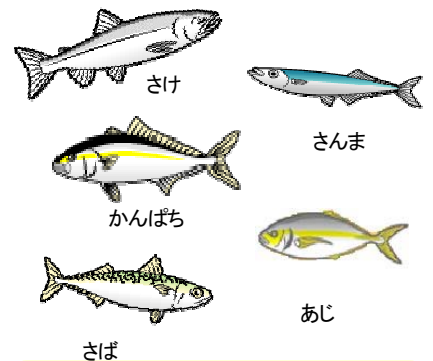
今年の12月31日までに精白された精米に限り「新米」と表示できます。新米は、香りがよく、何と云ってもおいしくて、どんなおかずとも相性抜群です。水分量が多いので、炊飯するときは、水控えめで炊くとおいしくできあがりますよ。

### 旬の野菜・果物



大地の養分をたっぷり含んだ根菜や、いも類、きのこ類などの秋野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維で疲れを癒し、寒い冬に備えた身体作りに役立つと言われています。

### 旬の魚



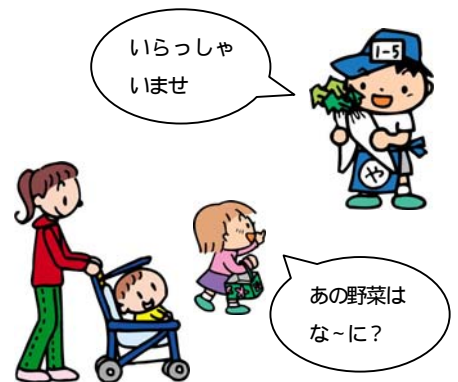
秋は脂がのって魚が最もおいしい季節です。DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。

### 旬のものをたっぷり使って！ << さばの甘酢きのこあんかけ >>

- <材料> 大人2人、子ども2人
- さば・・・300g
  - 片栗粉・・・大さじ1
  - 油・・・適量
  - 人参・・・1/2本
  - 干しいたけ・・・3枚
  - しめじ・・・1/2株
  - 玉葱・・・1/2こ
  - 水・・・適量
  - グリーンピース(冷)・・・少々
  - しょうゆ・・・大さじ2
  - 砂糖・・・大さじ2
  - 酢・・・大さじ2
  - 片栗粉・・・大さじ1
  - 油・・・適量

- <作り方>
- さばに片栗粉をまぶし、油であげる。
  - 人参、干しいたけ(水で戻す)、たけのこを千切りにし、玉葱は半分に分けてスライスにする。しめじは、石づきを除き、2cmくらいに切る。
  - 油で人参、玉葱、干しいたけ、たけのこ、しめじを炒め、水をひたひたより少し多めに入れて、砂糖、しょうゆ、酢を加えて煮る。
  - 最後にグリーンピースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。(片栗粉は同量の水で溶いておく。)
  - 油で揚げた魚の上にかける。

買い物に出かけ、親子で旬の野菜や魚を探したり、名前を覚えたりしてみましょう。きっと楽しいと思いますよ。



買った食材で、親子で料理しても楽しいですね。

# あ・そ・ぼっ



秋は、一年の中で過ごしやすい季節です。草花や木々の葉もそろそろ紅葉準備を始めています。子どもたちのいちばん身近にあるいろいろな公園を散策し、自然の中で、どんぐりや落葉を拾って楽しんで、近くの図書館で大好きな絵本を見たりして、親子で楽しみませんか？



## 大井戸公園



南武庫之荘3-425  
最寄り駅 阪急武庫之荘駅(徒歩10分)



### \* 北図書館 \* 尼崎市南武庫之荘3-21-21

06-6438-7322

<開館時間>  
・平日(火曜日～土曜日)  
午前 9:00～午後 8:00  
・日曜日、休日  
午前 9:00～午後 5:15

<休館日>  
・月曜日(この日が休日にあたるときは、この日の直後の休日でない日)  
・館内整理日(1月～11月の最後の木曜日、この日が休日にあたるときは、その翌日)  
・年末年始(12月28日～翌年の1月3日)



### \* 中央図書館 \* 尼崎市北城内27

06-6481-5244



子どもは、絵本が大好きです。大人の温かい語りかけのなかで子どもは、安心してお話の世界に溶け込み遊ぶことができます。ひざの上で読んでもらうと、子どもはとても幸せな気持ちになります。

毎日のこのひとときが心の栄養になり、優しい気持ちが育ってきます。親子で絵本を見て、楽しい時間を共有しましょう。

## 作って遊ぼう (落ち葉のかんむり)

材料 木の葉 画用紙、広告用紙、輪ゴム、セロテープ

- 作り方
- ① 広告用紙又は、画用紙ではちまきを作り、後ろを輪ゴムでとめる。
  - ② 木の葉をはちまきの上に並べ、セロテープでとめる。

できあがり



## おすすめ絵本の紹介



作:みやにしたつや  
鈴木出版



作:安西水丸  
福音館



尼崎市のホームページ <http://www.city.amagasaki.hyogo.jp>

尼崎市ホームページ尼崎市総合案内⇒(広報誌・広報番組)⇒その他の広報誌⇒子育て情報紙「あまえんぼう」