



園の周りで拾ったどんぐり、数個、プランターに植えました。芽が出るか楽しみです。

地域の子育て情報

10月号



毎年、たくさんの実をつける「柿」。今年はいくつ収穫できるかな？



# トムソーヤ

令和5年10月1日発行

厳しい残暑がようやく落ち着き、過ごしやすい季節になりました。心も体もなんだか「ホッ」としています。道端に転がっている「どんぐり」を見つけると、暑さが厳しくても植物はちゃんと秋の準備を進めていたんだなと思いました。見上げると、空も高くなったように感じます。猛暑で室内で過ごすことが多かったため、これからの季節、外でゆっくりと体を動かしたり、季節の移り変わりを探しに散歩を楽しみたいと思います。



## かぼちゃを楽しもう！

食欲の秋です！食べ過ぎは禁物ですが、いろいろな作物の収穫の季節です。新米・椎茸・さつまいも…みなさんのおすすめは何ですか？今回は「かぼちゃ」に注目してみました！

日本で食べられている「かぼちゃ」の種類は、およそ3種類です。（↓代表的なものをあげてみました）

西洋かぼちゃ	えびすかぼちゃ 坊ちゃんかぼちゃ	
日本かぼちゃ	黒皮かぼちゃ 小菊かぼちゃ	
ペポかぼちゃ	ズッキーニ 金糸瓜	

### かぼちゃの栄養と効能

ビタミンA・C・Eの他に葉酸、カリウムなどのミネラルもたくさん入っています。おなかの調子を整える食物繊維もたっぷり含まれているので便秘予防や改善に効果があります。ベータカロチンも豊富で、酸化作用による疲労回復や免疫力を強化する効果も期待できます。

皮には、ベータカロチンが実の2倍以上も含まれているそうです。

収穫のピークは夏ですが、数か月保管すると甘みが増してくるので、食べごろは9月～12月です。

ビタミンEは「若返りのビタミン」と言われてるよ！



保育園で大人気！

### 「絶品！かぼちゃのポターージュ」

### Let's try cooking!



<材料:8杯分>

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・油 20g
- ・水 350ml
- ・コンソメ 1個
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・豆乳 300～350ml

<作り方>

- ①かぼちゃは皮をむき、種とワタを取り適当な大きさに切る。
- ②鍋に油、玉ねぎのスライスを入れ、しんなりするまで弱めの中火で炒める。
- ③水とかぼちゃを入れて、かぼちゃが柔らかくなるまで弱めの中火で煮る。(10～15分)
- ④火を止めて、滑らかになるまでよく混ぜます。  
\*お玉と泡立て器でお味噌を溶かすように混ぜると簡単に溶けます。
- ⑤豆乳を加え、コンソメ・砂糖・しょうゆを入れて味を整える。
- ⑥弱火で温めながら、よく混ぜたらできあがり♪



### かぼちゃのお化け。ジャック・オー・ランタンを折り紙で作ってみよう！

今年は手作りで、ハロウィンを楽しみましょう♪

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩



◎ペンやシールを使って、色んな表情のジャックオーランタンを作ってみましょう！

### 10月・11月の園庭開放

- |           |           |                  |
|-----------|-----------|------------------|
| 10月4日(水)  | 11月1日(水)  | * 11:00～12:00    |
| 10月11日(水) | 11月8日(水)  | * 1日3組まで * 雨天中止  |
| 10月18日(水) | 11月15日(水) | * 感染症の流行により      |
| 10月25日(水) | 11月22日(水) | 中止になる場合があります。    |
|           | 11月29日(水) | * 電話にてお申し込みください。 |

\*赤字の日は身体計測を行います \*駐車場あります

### ベビーマッサージ

スキンシップを通して、親子の絆を深めながら心地良い時間を過ごしませんか？

- 11月9日(木) 10:00～11:30
- 11月11日(木) 10:00～11:30

- ・親子3組(予約制)
- ・持ち物【バスタオル・お茶(赤ちゃん用)】