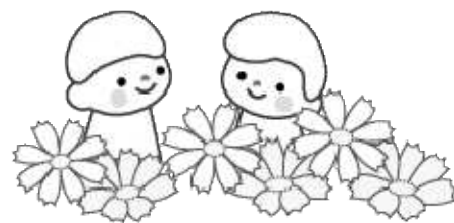


10月

おいしい給食！



★今月のお話★

～ 三色栄養 ② ～

からだの中に入った食べ物は、その働きによって、

赤・黄・緑の3色に分けられます。

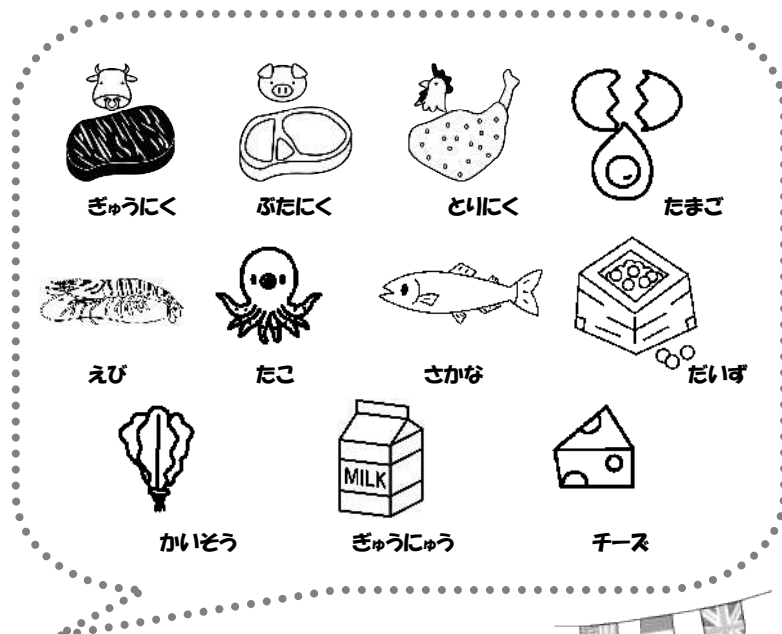
今月は、赤色のなかまについて紹介します。

赤色のなかまには、肉・魚介類・卵・大豆・乳製品・

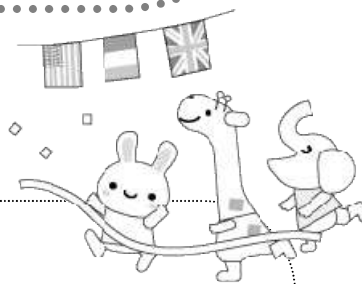
海藻類があります。

おもに血や肉になって、体を作るもとになる働きが

あります。



「あか」のなかま



★旬の食材★

鯖（さば）

秋のさばは脂がのっていて、うまみ成分や EPA、DHA など栄養素を多く含みます。

みそ煮、竜田揚げ、生姜煮などがおすすめです。腹に金色の模様のあるものが、脂がのり新鮮な証拠。



*給食…焼き魚、みそ煮

栗（くり）

秋の味覚の代表ともいえる栗は、茹でたり栗ごはんにしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも大好きな食材です。ビタミン C や食物繊維が豊富なので、疲労回復や便秘解消にも効果的です。

*給食…栗ごはん



柿（かき）

熟し加減によってさまざまな歯ごたえや甘さが楽しめます。ビタミン C やカリウムが豊富で、干し柿にするとビタミン C はなくなりますが甘さが倍増します。サラダやデザート、和え物にしても美味しいです。

*給食…デザート



★レシピ紹介★

☆開口笑《かいこうしょう》（5人分…1人1～2個）

強力粉…100 g

ベーキングパウダー…1.5 g

バター…10 g

砂糖…45 g

卵…35 g

白ごま…15 g

揚げ油

- ① 強力粉をふるう。ベーキングパウダーも重ねてふるう。
- ② バター、砂糖、卵を加えて練り、生地を作る。
- ③ 丸めて、白ごまを付けて揚げる。

※揚げているとパカッと割れて、口を開けて笑っているような形になるところから、開口笑といいます。



★おしらせ★

10月から「カミカミデー」が始まります。

（良く噛んで食べる日）

10月29日のおやつは、

“干し芋”です。

良く噛んで食べてね。

*調理保育・・・

きのこの展示

*弁当日

…17日（木）

