

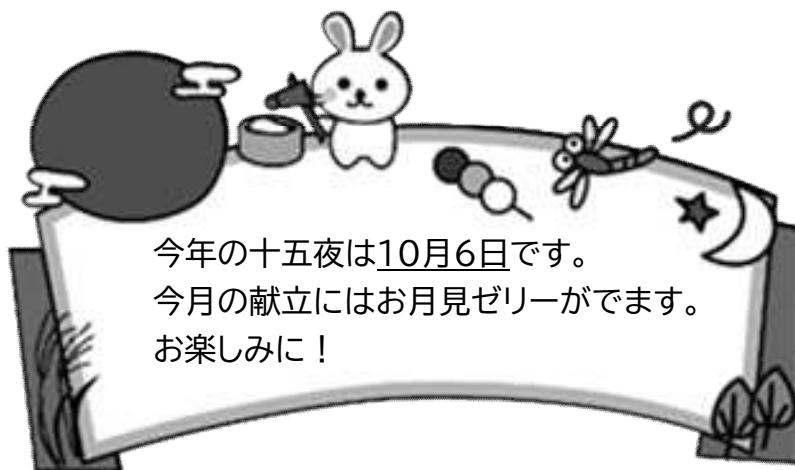
# 10月の給食だより



## ★今月のお話★

### ～お月見～

日本では、旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「一年で一番きれいな月」として眺めてきました。月の見えるところにお団子やススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。



### ～三色の栄養①～

今月は、赤色グループの仲間について紹介します。

赤色グループの食べ物には、肉類・魚介類・卵・豆類(大豆等)・乳製品・海藻類があります。

主にタンパク質を多く含んでいるので骨や筋肉、血液をつくるもとになり、成長や体力向上に役立ちます。

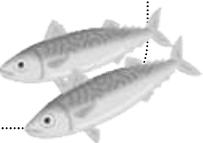


## ★旬の食材★

### 鯖(さば)

秋のさばは脂がのっていて、うまい成分や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、脂がのっていて新鮮な証拠！

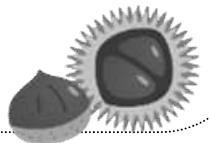
\*給食…竜田揚げ、みそ煮



### 栗(くり)

秋の味覚の代表ともいえる栗は、丸ごと茹でて食べたり、栗ごはんや甘露煮、お菓子作りにも使え、子どもでも食べやすく人気のある食材です。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！

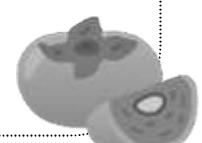
\*給食…おやつ



### 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、干し柿になるとビタミンCはなくなりますが、代わりに甘さが倍増します。サラダや和え物、お菓子作りにも最適！

\*給食…デザート、おやつ



## ★レシピ紹介★



## ★お知らせ★



### \*カミカミデー

今月は29日です！

### ☆開口笑(4人分)☆

強力粉…80g	上白糖…36g
ベーキングパウダー…1.2g	白ごま…12g
バター…8g	揚げ油
卵…28g	

- ① 強力粉をふるい、ベーキングパウダーも重ねてふるう
- ② バター、卵、上白糖を加えて練り、生地をつくる
- ③ 生地を丸めて白ごまをつけ、油で揚げる

#### \*名前の由来\*

揚げるとぱかっと割れ、笑っているように見えることから「開口笑」という名前がつけられています！

### \*弁当日

→3日(金)

### \*調理保育

→開口笑(ドーナツを丸める)

### \*食材紹介

→かぼちゃ展示、きのこ展示

