

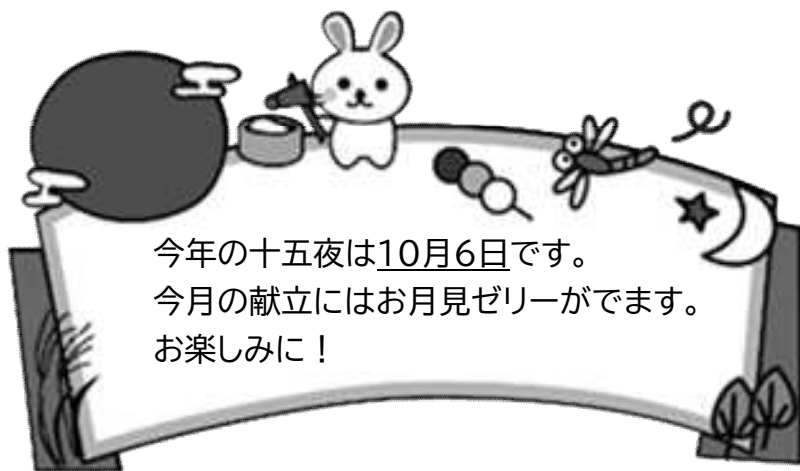
10月の給食だより



★今月のお話★

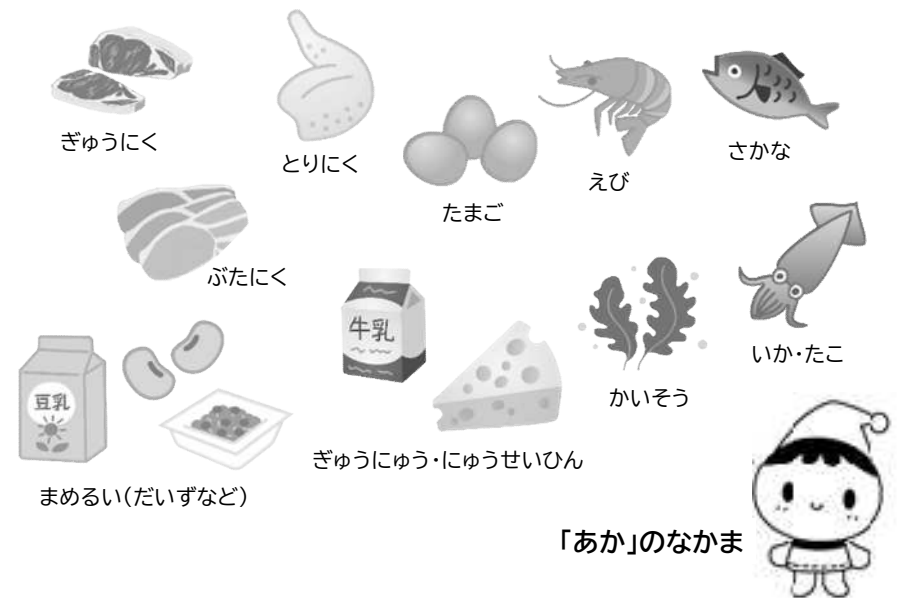
～ お月見 ～

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ものには、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。

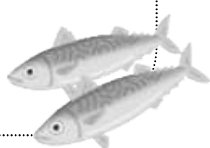


★旬の食材★

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！

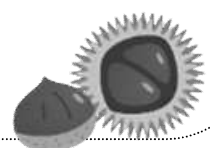
*給食…竜田揚げ、みそ煮



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！

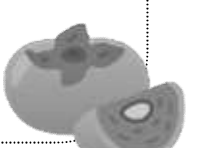
*給食…おやつ



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、干し柿にするとビタミン 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★



☆ 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！

★お知らせ★



***カミカミデー**
今月は29日です！

*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

