給食だより 10月号

暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。木々も色づき始めて、気持ちの良い秋風も感じられ、 過ごしやすくなってきました。体調を崩さないよう規則正しい食生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

秋の味覚を味わおう

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。ここで旬の食材をいくつか紹介します。こども園でも、旬の食材を使用した献立が登場します。

野菜

かぼちゃ

さといも

さつまいも

果物

かき

くり

りんご

魚

さけ

さば

さんま

その他

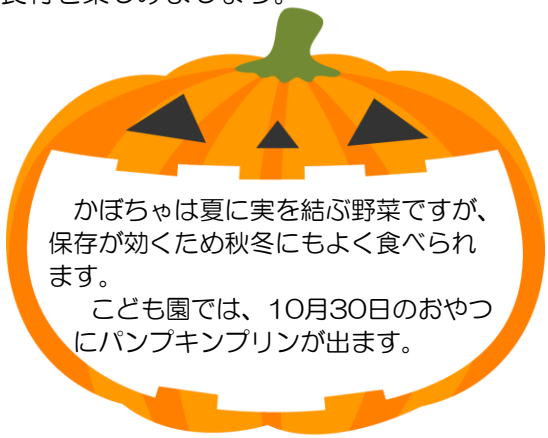
きのこ

米

食べ物をおいしいと感じるには、味だけでなく、香りも大きく影響してきます。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を知ることが大切です。きのこの風味や、魚の焼けるにおいなど秋の食材を楽しみましょう。

ハロウィン

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに登場する「かぼちゃ」はもともと「かぶ」だったものが、アメリカでよく収穫されるかぼちゃになったそうです。



かぼちゃは夏に実を結ぶ野菜ですが、保存が効くため秋冬にもよく食べられます。

こども園では、10月30日のおやつにパンプキンプリンが出ます。

おすすめレシピ

さつま芋のかき揚げ

【材料】（幼児１人分）

- さつま芋　３５g
- ロースハム　１５g
- 玉ねぎ　２０g
- ピーマン　５g
- 小麦粉　１０g
- 塩　少々
- 揚げ油　適宜

【作り方】

① さつま芋は細めの拍子切りにし、水にさらしておく。
② ロースハム・玉ねぎ・ピーマンは細く切る。
③ 小麦粉と塩、冷水を混ぜて天ぷら衣を作り、①②をからめ、油で揚げる。

椙山女学園大学附属椙山こども園　給食室