

給食たんぽぽ

10月号

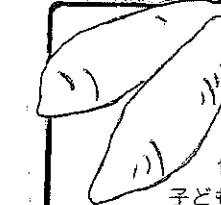
旬の食べもの

柿

熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる柿。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。柿生酢やサラダにも。

新米

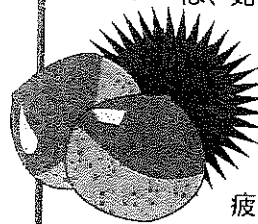
日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。



さつまいも

焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

栗



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、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。

目の愛護デー

10日

目にいいことってなんだろう？

「1010」を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日が「目の愛護デー」に選ばれました。

ビタミンを多く含む緑黄色野菜をはじめ、えなぎ、レバー、ブルーベリーなどには目の疲労を回復する働きがあります。日ごろからこのような食材をとりいれて、目にいい献立を考えていきたいですね。

子どもにも、本を読む姿勢や部屋の明かりに気をつけるなど、目を大切にする習慣を身につけさせたいものです。

◇ かぼちゃの焼きプリン ◇

☆ 材 料 ☆

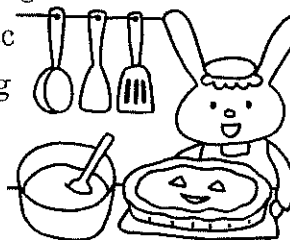
かぼちゃ	40 g
砂糖	9 g
コーンスターチ	0.6 g
卵	20 g
生クリーム	24 g
牛乳	24 g

作り方

- ① かぼちゃは種を取り除いて皮をむき、茹でてつぶしておく。
- ② ①のかぼちゃに砂糖、コーンスターチを混ぜ合わせておく。
- ③ 別容器で卵、生クリーム、牛乳を混ぜ合わせておく。
- ④ ②のかぼちゃに③を加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ 鉄板に流し入れ、160℃のオーブンで20分程度焼く。

☆ 芋餅 ☆

さつま芋・・・20g
白玉粉・・・17g
片栗粉・・・1.5g
水・・・約10cc
きな粉・・・5g
砂糖・・・5g
塩・・・適宜



- ① さつま芋は、適当な大きさに切りしばらく水につけてあくをとってから、ゆでてつぶす。
- ② 白玉粉・片栗粉・つぶした芋を混ぜ硬さをみながら、水を入れてこねる。
- ③ 沸騰している湯の中に、2cm 大の団子を入れて浮いてきて1分くらいいたら、冷水に取り水気をきる。
- ④ きな粉・砂糖・塩を混ぜた物で③をまぶす

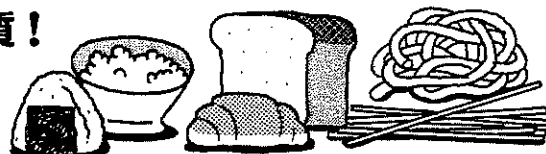
● 脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を ●

● 脳を動かすエネルギーは糖質！

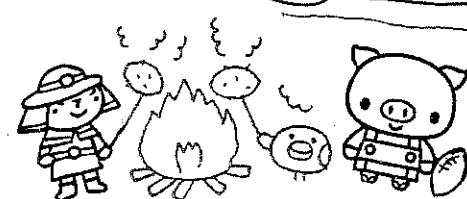
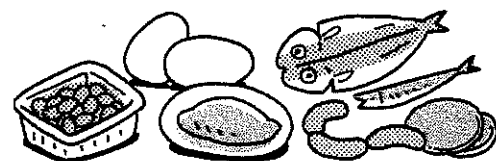
● …主食

● 体を温かくするのは

● タンパク質！…主菜



朝ごはんを食べないと寒い！



はすねだこども園