

10月

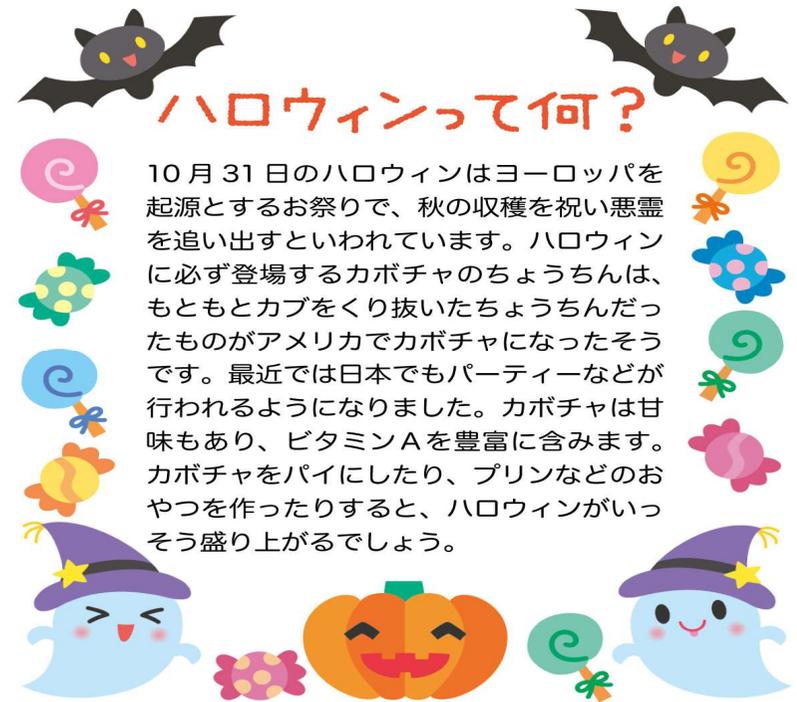
給食だより



令和5年

日中汗ばむような陽気でも、朝夕は秋を感じるようになりました。

「秋」は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特にいも類、きのこ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防にも役立つといわれています。おいしい食事と、適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。



ハロウィンって何？

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。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



おばけのオムレツ

●材料

- | | |
|----------------|---------------|
| 卵…4個 | 芝エビ…10尾 |
| タマネギ…1/4個 | ニンジン…1/8本 |
| 缶づめクリームコーン…15g | ホウレンソウ…2株 |
| チーズ(ピザ用)…20g | 粉末コンソメ…1.5g |
| 牛乳…大さじ2 | ケチャップ(飾り用)…適量 |

●作り方

- ①芝エビは殻をむき、タマネギ、ニンジンはみじん切りにする。ホウレンソウはゆでて、2cmぐらいにざく切りにする。
- ②ボウルに卵をとき、コンソメ、牛乳を混ぜ、①とクリームコーン、チーズを混ぜ合わせる。
- ③アルミカップ(大)に②を流し入れ、170℃に熱したオーブンで25~40分ほど焼く(オーブントースターでも可)。
- ④焼き上がったら、ケチャップでおばけの顔を描く。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



園では、おやつにかぼちゃモンブランを提供します!!

1組さんの別メニュー

- 10日 1歳からのサッポロポテト
- 20日 アンパンマンひとくちビスケット
- 30日 アンパンマンお野菜せんべい(1・2組)の提供となります。