

10月給食だより



2023年 10月 1日
給食室 栄養士 石井

爽やかな秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の匂いを知り、匂いの恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。給食では秋を感じられるものを沢山取り入れています。

お月見まんじゅうつくったよ

お月見は十五夜とも呼ばれ、1年の中で最も明るく丸い満月を見ることが出来る日の事です。また、作物の収穫を感謝する日とされています。年中そらではかぼちゃを使ってお月見まんじゅうを作りました。真ん丸お月様をイメージして中にはあんこを詰めました。好きな形を作ることができてうれしそうでした。



10月の目標

秋の味覚きのこを食べよう!

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にもある優れたものです。きのこを食べることで、便通も良くなります。また、きのこ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。

- 椎茸・舞茸⇒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。
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸ギャバが豊富



～レシピ紹介～

納豆バーグ



人気メニューです

＜材料＞大人2人、子ども2人	
鶏ミンチ	150g
ひきわり納豆	35g
豆腐	40g
玉ねぎ	40g
椎茸	2g
卵	25g
パン粉	20g
豆乳	20g
塩	1g
醤油	5g
砂糖	5g
みりん	2g
水	20g
	} A

＜作り方＞

- ①玉ねぎと椎茸はみじん切りにしておく。
- ②ボールに①と鶏ミンチ、納豆、卵、パン粉、豆乳、塩、豆腐を入れ、混ぜて丸める。
- ③フライパンに油を引いて②を入れて両面を焼く。
- ④Aを鍋に入れて温め、ぐつぐつしてきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤焼きあがったハンバーグに④をかけて完成!

※ たれのとろみ具合はお好みです。片栗粉と同量で大丈夫です。

10月のお知らせ

★クッキング予定

10月4日(水)	どんぐり	ピーマンふれあい
10月5日(木)	つくし	かぼちゃふれあい
	りす	スイートパンプキン作り
10月13(金)	たけのこ	きゅうりふれあい

りす組さんは初めてのクッキングです。
エプロン、マスク、三角巾の準備をお願い致します

★ おしらせ

10月20日のおやつは梅干おにぎりです。春先から、そら・ひかりさんが漬けてくれた梅干を使用します。楽しみですね。

