



給食だより 10月

みちのご保育園

暑かった夏も終わり、秋に入りました。

「読書の秋」「運動の秋」「食欲の秋」といわれるとおりに何をするにも爽やかな季節ですね。

秋には美味しい食材がたくさん出てきます！給食でも旬のおいしい食材を出していきたいと思います。

また季節の変わり目で体調を崩しがちになります。今月は運動会があるので体調管理には十分気をつけましょう。

♪10月の旬の食材♪

○さつまいも

食物繊維がいも類の中では一番多く便秘の改善や予防に効果的です。

時間をかけて蒸したり、焼いたりすると、甘みが増しておいしくなります。

○さんま

良質のタンパク質、貧血を防止する鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯を強くするカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含まれています

♪絵本に出てくる料理♪

10月11日

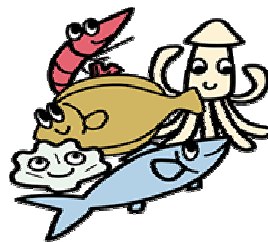
絵本『らったくんのぼんごはん』のお話に出てくるお料理が給食になっています☆

- *にんじんソースのスパゲッティ
- *かぼちゃのチーズ焼き
- *カレースープ
- *いなりずし（おやつ）



保育園にも絵本が置いてありますので

お家でも読んでみてくださいね。



クッキング

～松風焼き～

材料 4人分

- | | |
|------------|----------|
| ・鶏ひき肉…200g | 砂糖…小2 |
| ・玉ねぎ…60g | 白いりごま…少々 |
| ・人参…20g | 青のり…少々 |
| ・卵…1/2個 | |
| ・パン粉…大1 | |
| ・味噌…小1 | |

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし炒める
- 2 ひき肉に1と溶き卵、パン粉と調味料を加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンに油をしき両面を焼く
- 4 表面に青のりとごまをのせたら出来上がり