

10月 給食だより

石原かがやきこども園 管理栄養士 水野路子

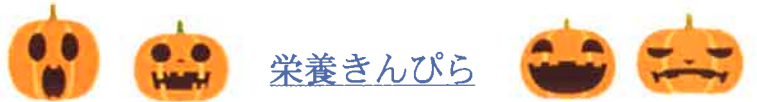
ようやく秋らしい季節になり過ごしやすいになりました。

朝夕と日中の気温の変化が大きいので体調を崩さないように注意しましょう。

さて、実りの秋・味覚の秋がやってきました。秋は海でも山でも色々な場所でおいしい食材が豊富に収穫できます。給食でも、さつまいも・かぼちゃ・きのこ・れんこん・りんご・梨・ぶどうなどを使用して秋を感じてもらいたいと思います。

お米のおいしい季節になりました

お米は、和食、洋食、中華など
どんなおかずにも合います。
そして、パンやメンに比べて腹持ちが
いいです。食物繊維も豊富なので
便秘解消にはぴったりですよ★



栄養きんぴら

給食で提供している“えいようきんぴら”です。材料もたくさん入って栄養満点です！

材料 ごぼう・にんじん・切り昆布・しらたき・白胡麻

材料を炒めて砂糖としょうゆ

1：1で炒めるだけです。

園児たちもたくさん食べて

くれます★

ぜひやってみてください！！



石焼きイモは なぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、“βアマラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。



園でも10月31日（金）に焼き芋パーティーがあります！楽しみですね♪

レシピ紹介 ～かぼちゃの白玉団子～

【材料】冷凍かぼちゃ 60g 白玉粉 40g

水 小さじ1

水30ml

【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃに水小さじ1をかけレンジで加熱し、つぶす。
- ② 白玉粉、水、①を混ぜてこねて丸める
- ③ ②を茹で浮き上がったら冷水にとる
- ④ ゆであずきや、きな粉、みたらしをかけて完成！

ひまわり組 片平大晴くんのお母さんよりレシピ提供していただきました。10月4日のお月見団子に参考にさせていただきます。

かぼちゃのかわりに、さつまいものペーストやほうれん草、小松菜のペーストを混ぜてもおいしく食べられるそうです。青菜のペーストを混ぜるときは、水の変わりに牛乳にすると食べやすくなるそうです。提供ありがとうございました。