

10月 給食だより

秋の気配を感じ、園庭ではたくさんのトンボが飛び交っています。すす虫も顔を出し、虫とりを楽しむこどもたち。秋の紅葉を楽しみながら季節の移り変わりを感じています。

10月末は、ハロウィーンですね。ハロウィーンの日、何故仮装するのか知っていますか？本来ハロウィーンの日には霊や魔女が出てくると言われており、身を守るためにオバケなどの格好をして魔除けをするという意味があるそうです。今年のハロウィーンはどんな可愛いおばけが出てくるか楽しみです。

今月の目標！ 旬の食材を知り、積極的に食べましょう。



しゅん旬

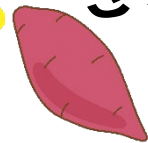
とは

旬とは、特定の食材がほかの時季と比べて収穫量が多く、新鮮でおいしく食べることができる時季のことです。また、季節の食材が出回り始める「はしり」の時季のことを旬と呼ぶこともあります。旬の時季を迎えた食材は多く収穫されるので、ほかの時季よりも低価格で市場に出回ります。

旬をいただく！秋の旬ランキング！



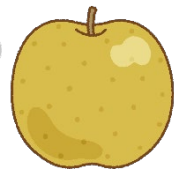
さつまいも



ホクホクで甘くおいしいさつまいも。実は腸内環境を整え、便秘解消に役立つ食物繊維、免疫力アップや肌の調子を整えるビタミンが豊富で、美味しく、嬉しい食材です。



梨



梨は大きいものほどおいしいと言われています。スーパーで選ぶときはより大きくてずっしりとしたもの、特にお尻のほうがおいしいと言われているので、お尻がずっしりとしたものを選ぶのがポイントです。



かぼちゃ



保存がきくうえにレシピヤアレンジも豊富なかぼちゃは、食感がよく甘みもあるので子供からお年寄りまで幅広く好まれる食材です。北海道では昼夜の寒暖の差を利用して、さまざまな品種のおいしいカボチャが作られています。

まるごと スイートポテト

材料 (2人分)

- さつまいも 150g
- A牛乳 大さじ2
- A砂糖 小さじ2 (6g)
- 卵黄 1/2 個分
- バター 小さじ1/2
- バニラエッセンス 少々



- ① さつまいもはラップで包み、電子レンジ (600W) で3分ほど加熱する。
- ② ①のさつまいもをタテ、ヨコ半分に切って4等分にし、皮を破らないように中身をスプーン等で取り出して熱いうちにつぶす。皮は型用にとっておく。
- ③ 鍋に②のさつまいも、Aを入れて混ぜ合わせ、火にかけ練り上げる。さらに卵黄 (少量残しておく)、バター、バニラエッセンスを混ぜ合わせる。
- ④ ②のさつまいもの皮に③のさつまいもを詰める。
- ⑤ ④の表面に③の残しておいた卵黄を塗り、オーブントースターで4~5分、表面に焼き目がつくまで焼く。☆出来上がり☆