



10月 給食だよ!

秋風が吹いて、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりましたね。
体を動かすために必要な食事をしっかりとるようにしましょう!

食欲の秋 旬の食べ物

実りの秋がやってきました。『食欲の秋』と言われるように、秋は旬を迎える食べ物が豊富な季節です。

旬の食材

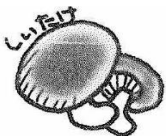
米、じゃがいも、さつまいも、南瓜、小松菜、人参、
チンゲン菜、しいたけ、えのき、エリンギ、かぶ、
小豆、鮭、鯖、秋刀魚、柿、栗、りんごなど



→ 肉よりも脂質が少なく低カロリー。
脳の活性化などに役立つ優れた食材です。



→ 良質のたんぱく質や鉄分、カルシウム、
ビタミンA・B2・Dが含まれ栄養価が高い食材です。



→ ビタミンB1・B2・D、ミネラルが含まれ、香りがよく、
グアニル酸という旨味成分も含まれています。

給食レシピ紹介 <<小豆ういろう>>

<材料(g)> (幼児1食分)

わらび餅粉	5.4	小麦粉	5.4
砂糖	5.4	こしあん	22.2
水	33.3		

初めてのメニューです。
喜んでもらえると嬉しいです。

- ①ボールに全ての材料を入れよく混ぜる。
 - ②蒸し器に入るバットか器に入れて、10分程度、中に火が通るまで蒸す。
 - ③粗熱がとれたら、容器から取り出し切り分けて出来上がり!
- ※電子レンジでも出来ますよ。