



10月 給食だよ!



だんだんと朝夕涼しくなり、秋の気配を感じるようになりました。昼と夜の気温差が美味しい食べ物を作り出しています。また、気温が下がると、寒い冬が来るのに備えて体に栄養を蓄えようと食欲が増します。美味しい秋の食べ物をたくさん食べて元気に過ごしましょう!

お米を食べよう!



お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体の中でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、ビタミンB群も多く含まれるため疲労回復にも効果的です。

- ・よく噛んで食べるため頭の働きをよくしてくれます。
- ・消化吸収が緩やかで、腹持ちがよいです。
- ・和、洋、中のどんなおかずにも合います。
- ・パンや麺に比べて、魚、肉、卵、大豆製品などの主菜や野菜などをバランスよく摂ることが出来ます。

秋は新米の季節です。

「お米」を味わって食べてみましょう!



給食レシピ紹介 《米粉のブラウニーケーキ》

豆腐を入れるので、しっとりとした食感になりますよ

<材料(g)> (幼児1食分)

米粉	10.5	ココア	2.1	豆腐	26.3
コーンスターチ	5.3	さつまいも	5.3	砂糖	10.5
ベーキングパウダー	1.3	油	8		

- ①ボールに豆腐を入れ固まりがなくなるように潰し砂糖と油を入れ混ぜる。
- ②米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、ココアを合わせる。
- ③①に②を入れ混ぜる。そこへサイコロ状に切ったさつまいも入れ混ぜる。
- ④型にクッキングシートを敷き③を入れ平らにする。

170度のオーブンで20分焼いたら出来上がり!